Г.К.СМИК

У природі й на городі

EX
LIBRIS
ПЕТРА
КРАВЧЕНКА

У природі й на городі

Світлій пам'яті
шанувальниці природи
і знавця цілющих рослин,
трудівниці-матері моєї —
Феодосії Герасимівни Смик —
присвячую

Г.К.СМИК

У природі й на городі

Зелена аптека України

КИЇВ
«УРОЖАЙ»
1990

ББК 42.143
С52

Багатий світ цілющих рослин України пропонує людям надійні природні засоби для збереження здоров'я. На сторінках книги доступно розповідається більш як про 100 видів лікарських рослин. Наведено найновіші дані про хімічний склад і лікувальні властивості рослин, дано поради щодо їх вирощування.

Розрахована на широке коло читачів.

Богатый мир целебных растений Украины предлагает людям надежные природные средства для сохранения здоровья. На страницах книги доступно рассказывается более чем о 100 видах лекарственных растений. Приведены новейшие данные о химическом составе и лечебных свойствах растений, даны советы по их выращиванию.

Рассчитана на широкий круг читателей.

Смик Г. К.

С52 У природі й на городі.— К.: Урожай, 1990.— 256 с.
ISBN 5-337-00570-7.

Багатий світ цілющих рослин України пропонує людям надійні природні засоби для збереження здоров'я. На сторінках книги доступно розповідається більш як про 100 видів лікарських рослин. Наведено найновіші дані про хімічний склад і лікувальні властивості рослин, дано поради щодо їх вирощування.

Розрахована на широке коло читачів.

С $\frac{3704020000—097}{М204(04)—90}$ 99—90 **ББК 42.143**

ISBN 5-337-00570-7

© Смик Г. К., 1990

Цілющі рослини — давні друзі людини. Ще на світанку цивілізації первісній людині були відомі рослини, які допомагали від укусів змій, різних тварин і комах. І в наш час трапляються племена, особливо в країнах тропічної Африки й Центральної Америки, обізнані з лікарськими рослинами сильної дії.

Як же дізналася первісна людина про цілющі властивості рослин? Без сумніву, вирішальну роль при цьому відіграла її спостережливість — адже не раз бачила, що хворі тварини поїдали певні частини рослин. Так, кішки і собаки при деяких захворюваннях їдять траву — переважно листя злаків, іноді й корені, що, з погляду людини, не мають ніяких лікувальних властивостей. Часто повесні можна спостерігати, як деякі тварини ласують листочками відростаючих рослин — пирію, тонконогу однорічного тощо, компенсуючи у такий спосіб нестачу вітамінів у організмі, що неминуче виникає протягом зими. Бурятські мисливці розповідають, що поранені олені поїдають червоні гвоздики, які місцевому населенню відомі як кровоспинний засіб.

Багато рослин стародавні люди вважали лікарськими вже через те, що їх органи (переважно листя, коріння) зовнішньо нагадували окремі органи людини.

Все помічене, що мало якесь відношення до лікувальних засобів, перевірялося тисячоліттями, передавалося з покоління в покоління, ставши народним досвідом, який безперервно збагачується. Наприклад, лікувальні властивості алое були відомі народам Африки і Близького Сходу понад 3000 років тому, про що дізнаємося з писемних джерел. Його широко використовують і в сучасній науковій медицині, хоч алое ще недостатньо вивчене з хімічного боку. Успішна дія коренів левзеї (маралієвого кореня) при лікуванні ряду захворювань останнім часом підтверджена експериментально і клінічно. А прийшла ця рослина з народної медицини Сибіру, де протягом тисячоліть застосовувалась як ефективний природний лікувальний засіб.

Пошуки засобів лікування у довколишній природі завжди були органічною потребою людини, як і пошу-

ки їжі, доброякісної води, чистого повітря. В природній аптеці знайдено багато ефективних цілющих засобів. Те, що не витримувало перевірки у віках, відкидалося.

У нашу добу атома, могутньої хімії та обчислювальних машин лікарські рослини здаються багатьом чимось застарілим, архаїчним, стародавнім. Така думка існує й тепер, але особливого поширення вона набула в перші десятиріччя нинішнього сторіччя (40—50 років тому), що зумовлювалося бурхливим розвитком синтетичної органічної хімії. Здавалося, що в хімічних лабораторіях можна створити засоби проти всіляких недуг, а від рослинного світу, мовляв, взято вже все, що можна було. Така думка завдала значної шкоди розвитку науки про лікарські рослини — фітофармокогнозії.

Уже на початку 40-х років виявилася хибність цього погляду в зв'язку з відкриттям нових могутніх лікарських засобів — антибіотиків, першим з яких був пеніцилін. Одержують антибіотики переважно з грибів, з рослинних організмів. Відкриття антибіотиків спонукало до дальших пошуків цілющих речовин в інших групах рослин і змусило знову повернутися до старих друзів — вищих рослин. Адже саме рослини, насамперед дикорослі (бо землеробство й вирощування рослин у культурі зародилося значно пізніше — лише кілька тисячоліть тому), виявилися важливою ланкою природних умов, які були необхідні для появи й існування людини на Землі, вони дали їй їжу, житло, одяг та цілющі засоби.

Доречно нагадати вичерпний вислів великого вітчизняного ботаніка К. А. Тімірязєва: від зеленого листка «...беруть початок усі вияви життя на Землі».

Всесоюзна державна фармакопея (перелік затверджених лікувальних засобів), 11-е видання якої вийшло 1988 р., містить допущені до застосування медичні лікарські препарати. Препарати з вищих рослин становлять понад 40 % загальної кількості, грибного походження — 2, неорганічного — 17 і синтезовані органічні препарати — понад 30 %.

Ліки рослинного походження мають у ряді випадків переваги перед іншими — їх значно краще сприймає людський організм.

Лікувальні препарати з лікарських рослин (най-

частіше це екстракти і настої), як правило, крім основних діючих речовин, містять супутні, що в той чи інший спосіб регулюють вплив препаратів на органи людини. Тому, наприклад, аскорбінова кислота, виготовлена синтетично, і вітамінний настій з плодів шипшини чи листя первоцвіту й кропиви не рівнозначні. У настоях, крім згаданого вітаміну С та ряду інших вітамінів і цінних органічних кислот, є й інші дуже важливі речовини, що благотворно впливають на організм людини.

Відомо також, що повнішому і швидшому засвоєнню організмом багатьох лікарських речовин сприяють цукри, які часто є в рослинах. Нерідко галенові препарати (так називають настойки, екстракти з рослин за ім'ям великого лікаря Стародавнього Риму Клавдія Галена) виявляють м'якшу дію на організм і краще ним переносяться, ніж синтетичні.

Багато ще аргументів можна навести на користь лікарських рослин, та звернімося до питання про їхні запаси й використання.

Флора України налічує понад 4500 видів папоротеподібних, голонасінних і квіткових рослин. З цього арсеналу рослинних скарбів понад 800 видів мають лікувальне значення, трохи більше 200 видів дикорослих лікарських рослин визнані офіційною медициною, багато інших ще перевіряються в лабораторіях учених.

Особливо важливими серед лікарських рослин є застосовувані при захворюваннях серцево-судинної системи — арніка гірська, валеріана лікарська, горицвіт весняний, ефедра, глід, конвалія, наперстянка, омела, собача кропива; при шлунково-кишкових захворюваннях — аніс, аїр болотяний (лепеха), барбарис, березові бруньки, беладонна, материнка, золототисячник, деревій, кульбаба, пижмо, перстач прямостоячий (калган), тирлич жовтий, подорожники, полин гіркий, м'ята пахуча, цмин пісковий, черемха, щавель, кмин; при захворюваннях органів дихання — алтей лікарський, буквиця, глуха кропива, оман, шавлія; ті, що знижують тиск,— глід, омела, собача кропива, сухоцвіт багновий; кровоспинні — барбарис, водяний перець, глуха кропива, деревій, калина, кропива дводомна, подорожники, грицики, горобина тощо.

Запаси лікарської рослинної сировини на Україні дають можливість заготовляти щороку понад 50 тис. ц цілющих трав.

Розумне використання запасів лікарських рослин передбачає не тільки їх збирання, а й дбайливе ставлення до них, піклування про їхнє збереження та відновлення. Нерідко великої шкоди, часом непоправної, завдають рослинам самі збирачі. Деякі з них недостатньо обізнані з технікою збирання лікарських рослин. Поспіль викопуючи або вириваючи кореневища чи корені, вони мимоволі призводять до того, що ці рослини зникають.

Заготівлю тих або інших рослин слід провадити з урахуванням запасів їх у природі, чого, на жаль, не завжди дотримуються. Так, на невеликій території (переважно в Карпатах) поширена скополія карніолійська. Запаси її обчислюються в 400—500 т сухих кореневищ. Це дуже мало. Щорічна заготівля цієї рослини призводить до дальшого зменшення запасів. Те ж саме стосується тирличу жовтого, арніки гірської, белладонни, горицвіту весняного, астрагалу шерстистоквіткового.

Потребами часто диктується якнайшвидше розведення в культурі цінних зникаючих видів лікарських рослин та поновлення запасів їх у природі.

Прикро, що букетиками деяких гарно квітуючих лікарських рослин (горицвіт, конвалія тощо) жваво торгують на міських ринках. Таке використання не за призначенням призводить до зменшення запасів цих надзвичайно цінних рослин.

Важливого значення для збереження запасів лікарських рослин набувають питання охорони природи. Наслідком несерйозного ставлення до цієї проблеми є те, що деякі рослини, які зовсім недавно визнані науковою медициною, не можна відшукати в природі. Так сталося, наприклад, з плауном-баранцем.

Лікарські рослини будуть вірно служити людям, допомагаючи в боротьбі з недугами. Не виключена можливість, що і проти такого страшного ворога людства, як рак, ефективну зброю буде знайдено в природному асортименті лікарських рослин. Тому дійова охорона природи — запорука збереження запасів лікарських рослин для нас і наших нащадків.

Ynupogi

Дерева

Крилатий велет лісу

Попід горою, яром, долом,
Мов ті діди високочолі,
Дуби з гетьманщини стоять.

Тарас Шевченко

Запорізький дуб, дуби Шевченка, Палія... Скільки їх, зелених велетів, пережили віки й лихоліття, стоять перед нами живими свідками подій, припорошених пилом історії! Певно, знайдеться на Україні ще й дуб — сучасник Мономаха.

В українській флорі дуб — найдовговічніша рослина: до 1000 років і більше живе він. Природа обдарувала дуб такою силою життя, що він здатен протистояти всім незгодам часу. Як символ непохитної волі й могутності дуб посів одне з чільних місць в українському фольклорі.

Йдеться про дуб **звичайний,** найбільш поширений у республіці — від Полісся до Чорного моря, від Карпат до Азовського моря. Його латинська назва — Quercus robur L. (наукова назва роду — Quercus — походить від кельтських

слів quer — червоний і cuer — дерево; robur в перекладі з латини — дубове дерево). Крім цього виду, ще зустрічаються **дуб скельний** (Q. petraea (Mattuschka) Liebl.) та **дуб пухнастий** (Q. pubescens Willd.). У парках, скверах, а також у лісокультурах і лісосмугах зростає близько десяти видів дубів, інтродукованих з Північної Америки, Середземномор'я, Закавказзя та Західної Європи.

За сивої давнини належно оцінили люди деревину дуба й послуговуються нею у повсякденні дуже широко. Без дуба не буде ні житла, ані меблів. Міцність, стійкість і довговічність дубової деревини ставлять дуб звичайний в ряд особливо цінних деревних порід.

Здавна люди задумувалися й над дивною могутністю цього дерева і намагалися взяти від нього й собі дещо від тієї таємничої сили і снаги. В цьому більше було містичного, аніж реального. Та одвічний метод спроб і помилок й на цей раз дав чимало позитивного.

Як переконливо показав багатий досвід народної медицини, дуб виявився на диво цілющою рослиною. Це підтверджено сучасними науковими дослідженнями і клінічною практикою.

Цілющу дію виявляють речовини, що містяться в молодій гладенькій корі дуба. Її збирають ранньої весни в період сокоруху, до появи листя, знімаючи з молодих гілок (як правило, дворічних) до 6 мм у діаметрі і стовбурів до 10 см завтовшки (це робиться під час прочисток у молодих дубових насадженнях). Має вона слабкий запах і дуже в'язкий смак. У корі дуба міститься до 20 % дубильних речовин — танідів, а також флавоноїди, галова й елагова кислоти, пентозани, цукри, слиз, крохмаль, білкові речовини, кверцетин тощо.

Лікувальні властивості кори дуба зумовлені головним чином наявністю великої кількості дубильних речовин, які мають здатність ущільнювати тканинні мембрани. В цьому й виявляються в'язкі, протизапальні й протигнильні властивості кори дуба.

Основна форма вживання — відвар кори. Його застосовують при поносах, шлункових й кишкових кровотечах; у вигляді полоскань — при стоматитах, фарингітах (запаленнях слизової оболонки горла), хронічних тонзилітах (запалення мигдалин), при неприємному запаху з рота, гінгівітах (запалення ясен), захворюваннях шкіри, супроводжуваних рясною ексудацією (нагромадження рідини в тканинах і порожнинах при запаленнях), при лікуванні опіків та при геморої з кровотечею; у вигляді ванн — при надмірному потінні долоней рук і ніг, а при запальних захворюваннях урогенітальної (сечостатевої) сфери — у вигляді спринцювань. Порошок з кори дуба застосовують як присипку.

Вітчизняна народна медицина широко користується ліками з дуба. Зокрема, відвар з кори вживають при холері, кро-

вотечах з шлунково-кишкового тракту й ротової порожнини, при цинзі, рахіті, кривавих поносах, отруєнні грибами, солями міді та свинцю, захворюваннях печінки, пролежнях.

Молоді, ще липкі листки дуба звичайного, приблизно на 7—10-й день після розпукування бруньок, народна медицина Полісся радить уживати як профілактичний засіб для травної системи, а також проти запальних захворювань шлунково-кишкового тракту, особливо порожнини рота, і при геморої. Вважається доцільним з'їсти протягом дня не більше десяти листків.

У Польщі кору дуба застосовують ще при запаленні сечового міхура і нирок та як добрий ранозагоювальний засіб.

У Болгарії настій кори, крім усього, використовують при катарі шлунка і кишечника, при дизентерії. Зовнішньо відваром лікують рани, вживають при обмороженнях, ангіні. Болгарська народна медицина відвар і настій кори на червоному вині рекомендує при кровотечах, діареї (кишковий грип) та дизентерії, запаленні сечового міхура.

Сучасна фітотерапія дубову кору в суміші з іншими рослинами у вигляді настою використовує як ефективний засіб при виразкових колітах, ентероколітах, дизентерії; при трихомонадному кольпіті — у вигляді спринцювань.

Листя і жолуді дуба мають ще й харчове значення. Листя є обов'язковим компонентом при солінні огірків. Жолуді містять крохмаль, білкові речовини, цукор, з них готують сурогатну каву. Вони є поживним кормом для свиней.

Шумлять сосни

Соснице, сестро, серденько зміцни!
Ти ж маєш ліки — фітонциди цебто.

В. Омелянчук

Чи то ви будете в Пущі-Водиці під Києвом, чи в Житомирському Поліссі, чи на Чернігівщині, у Прикарпатті чи на Поділлі, на Полтавщині, в Донецькому Лісостепу, на Черкащині чи Тернопільщині, а то й на Сумщині — скрізь віднайдеться милий для ока сосновий бір. Його таємниче царство особливо вабить пізньої осені, коли листяні дерева й кущі вже позбавлені свого вбрання і стоять сірі, сумні, осиротілі, а пишна густозелена пляма соснового бору виглядає надто гордовито, непокірно, з викликом зимі.

Оспівана поетами, змальована славетними майстрами пензля (пригадайте хоча б І. Шишкіна) сосна не перестає бути для нас предметом повсякчасної духовної наснаги, залишається все тією ж звичайною і водночас таємничо-чарівною.

Коли заходить мова про сосну, то на увазі мають пере-

важно найпоширенішу на Україні **сосну звичайну** — Pinus sylvestris L. (pinus — з кельтської «гора», «скеля», отже, сосна — гірське дерево). Росте вона в найрізноманітніших умовах: на бідних пісках, торфових болотах, глинистих грунтах, вапнякових та крейдяних відслоненнях, крутосхилах. Сосна вельми витривала, має добре розвинуту кореневу систему і добуває собі воду й поживу в найнесприятливіших місцях. А понад усе любить сонце, і в затінку їй сутужно. Крім того, боїться всіляких конкурентів, більш агресивних дерев, тому й селиться там, де іншим видам дерев життя було б нестерпним.

Сосна звичайна — не тільки джерело творчої наснаги для поетів і художників. Вона також задовольняє матеріальні потреби людини, бо ж є чи не найважливішою для народного господарства деревною рослиною.

Деревина сосни міцна, легка, смолиста, їй притаманні численні цінні властивості. Насамперед — це один з найкращих будівельних матеріалів: скільки будівель — хат і палаців зведено із соснових колод! І дотепер у Центральній смузі Росії будують житло з цілих круглих стовбурів. Стіни хат у лісовій зоні — з соснових колод, а стеля й підлога — з соснових дощок. А дах? Наприклад, на Поліссі та у Карпатах, частіше ж у Прикарпатті й на Волині, матеріалом для даху править драниця — тонкі соснові смужки, які відколюють від свіжозрізаної соснової колоди. Важливо при цьому, щоб вона була достатньо рівною, а не крученою, і без сучків. Служить такий дах якнайменше 25—30 років. Щоправда, нині він витісняється шифером і черепицею, бляхою і синтетичними матеріалами. Але дах з драниці завжди природніший і більше милує око, не перегрівається й не переохолоджується.

Не перелічити всіх видів меблів, які виготовляють з деревини сосни звичайної,— їх безліч. І ще багато різних предметів домашнього вжитку. На Поліссі, зокрема на Житомирщині і Ровенщині, ще й досі виготовляють легку тару — коробки, кошелі, козуби — з тонкої драниці сосни (до 10 см завширшки), відтятої від свіжого стовбура. Такі короби, коробки і кошики — чи не найкращий посуд для збирання ягід чорниці, буяхів, брусниці, журавлини (журафини) та, звісно ж, грибів.

Не одне сторіччя на півночі України, в Білорусії й Росії освітлювали оселю скіпою — тріскою із смолистого стовбура сосни. Частіше ж спеціально для того витягали з торфових боліт старі соснові пеньки, що вже втратили заболонь і на яких залишилась тільки багата на живицю серцевина. Технічним удосконаленням способу освітлення скіпою (раніше вона горіла просто на припічку — під склепінням печі) був посвіт — його теж винайшли на Українському Поліссі, а невдовзі той пристрій освоїло й усе Білоруське Полісся. Конструкція пристрою вельми проста, як усе геніальне. Основна де-

таль — конусоподібний приймач диму (так званий комин), зроблений з мішковини та щедро промазаний білою глиною. До нього знизу прикріплена металева сітка: вона підвішена на металевих дротинах. Скіпа горить на такій підвісці і дає світло й тепло.

З деревини сосни добувають скипидар і терпентин. Для цього придатна малоцінна деревина, а також тріски, пеньки, відходи, тирса, які до того ж, містять більше смоли, ніж гілля та стовбури.

За кілька років перед вирубуванням з сосни добувають сік, який на повітрі загусає. Це — живиця, якою здавна загоюють рани. Людей, що цим займаються, називають здимниками. З живиці виготовляють мазі, бальзами, добувають каніфоль, терпентин, скипидар.

Багато деревини сосни йде на виробництво якісного паперу, а також виготовлення верхніх дек музичних струнних інструментів.

Останнім часом господарське використання знаходять навіть ті частини рослини, що раніше вважалися відходами: тирса, тріска, стружка, кора і технічна зелень. З них роблять дерев'яні плити для декорування інтер'єрів, меблі тощо. З висушеної зелені сосни, так званої лапки, виготовляють соснове борошно для годівлі тварин, з хвої промислово добувають вітаміни, а з лапки одержують ефірну олію, на основі якої готують воду для освіження повітря в приміщеннях. Після відгонки ефірної олії залишається грубоволокниста маса, так звана соснова вовна, або ігліт, що використовується для набивання меблів та виготовлення вірьовок і канатів. Соснова тирса — сировина для одержання гідролізного спирту.

Неабияке значення сосни звичайної в медицині. Каніфоль входить до складу деяких пластирів і клеолу, яким замість колодію заливають дрібні ранки. Скипидар зовнішньо широко використовують як місцево подразнюючий і відволікаючий засіб при ревматизмі, невралгії, подагрі, поліартриті, а як дезинфікуючий — при гнильних і гангренозних процесах у легенях. Практикують інгаляцію скипидаром при бронхіті з рясним виділенням мокрот. Із скипидару видобувають синтетичну камфору і терпінгідрат, що призначають при захворюваннях дихальних шляхів. Сосновий дьоготь має дезинфікуючі та інсектицидні властивості і входить до складу мазей Вишневського й Уїлкінсона, а також мазей, якими лікують екзему, лусочковий лишай, коросту. Вугілля, одержуване в процесі сухої перегонки соснової деревини, у вигляді порошку чи таблеток карболен застосовують при метеоризмі (скупченні газів).

Особливо ефективними є відвари, настої і настойки з бруньок сосни як відхаркувальний, дезинфікуючий і сечогінний засіб. Їх використовують і для інгаляцій при запальних захворюваннях верхніх дихальних шляхів. Бруньки сосни

входять до складу грудних зборів, а свіжа хвоя — протиастматичної мікстури І. І. Траскова. З неї одержують також вітамінний напій.

Набагато ширше ліки з сосни застосовують у народній медицині: відвар бруньок — при бронхіті як відхаркувальне, при набряках, ревматизмі, рахіті, алергії, цинзі, як жовчогінне, при гастриті, туберкульозі, захворюваннях печінки; пилок і живицю — при ревматизмі та як загоювальне; молоді червоні шишки — при болях у серці, а зелені, першого року — як кровоспинне при рясних маткових кровотечах, гіпертонічній хворобі і цинзі; купання з настоєм хвої корисне при рахіті, подагрі й пітливості.

Ветеринарія послуговується бруньками сосни як вітамінним, сечогінним, відхаркувальним та протимікробним засобом. Їх додають у корм птиці для підвищення несучості й стійкості проти хвороб.

Настій хвої на цукровому сиропі дають бджолам і одержують мед бурштинового кольору із зеленкуватим відтінком, приємним ніжним смаком і ледь відчутним смолистим запахом. Сосна дає багато пилку, але бджоли збирають його неохоче. Зате смолисті речовини з бруньок сосни вони беруть для виробленя прополісу.

Сосна виділяє багато летких речовин — фітонцидів, саме тому в соснових лісах чи поблизу них розміщують санаторії й лікарні для хворих на туберкульоз.

Про декоративність сосни ніхто не сперечатиметься: принадна зелень її і взимку, і влітку. Тому-то й бажана вона у парках і скверах, хоча міську загазованість і пилюку переносить погано. Гарна сосна як одинока, так і в групових посадках. Є чимало декоративних форм — пірамідальна, плакуча та ін.

Незамінна сосна для закріплення рухомих пісків і відновлення деградованих земель. Вона знайшла своє місце й серед біологічних засобів боротьби із шкідниками польових культур: екстракт з хвої застосовують проти гусені.

Численний рід сосни включає понад 100 видів. На Україні, крім сосни звичайної, поширена **сосна гірська,** або жереп (P. mugo Turra), що зростає в високогір'ї Українських Карпат — в альпійському і субальпійському поясах, утворюючи труднопрохідне криволісся. Вона добре захищає грунт і затримує снігові й дощові води. У Гірському Криму переважає **сосна кримська** (P. pallasiana D. Don) — декоративний вид з великими голками і гарною кроною. Цінна і деревина її. В Криму — на гірських схилах і плато трапляється **сосна гачкувата** (P. hamata (Stev.) Sosn.). Серед штучних насаджень нерідко тепер можна зустріти сосну з короткими голками і кривим стовбуром — **сосну Банкса** (P. banksiana Lamb.), занесену в наші краї з Північної Америки. Вона за літо дає два прирости, а шишки утворює на третій рік життя. Деінде поширює-

ться і сама, проте не конкурент вона нашій сосні звичайній — деревина не та, та й рівного стовбура зайве шукати. Проте як декоративна деревна рослина варта уваги: має своєрідну крону, а в спеку виділяє багато фітонцидних ароматичних речовин. Живиці теж дає чимало.

Не зайве згадати, що останнім часом з молодих пагонів сосни, коли вони тільки-но витягуються, почали варити запашний сироп, так званий сосновий мед. Він приємний на смак і, певно ж, корисний, бо там і вітаміни, і бальзамічні смоли, і багато ще чого...

Білокора рятівниця

Край воріт, сумна і мила,
В білому вбранні,
Жде мене берізка біла
У самотині.

С. Крижанівський

ерезень... Після тривалого зимового сну прокидається жива природа. Пригріло сонце — і рушили по судинах стовбурів соки.

Серед дерев нашої флори однією з перших відгукується на поклик і ласку весни білокора красуня береза. Тому-то й перший весняний місяць назвали на Україні її ім'ям.

Береза милує зір у будь-яку пору року. Та найпривабливіша вона напровесні, коли тільки-но розвинуться ніжні, жовто-зелені, ще липкі листочки і повітря сповнять п'янкі березові пахощі.

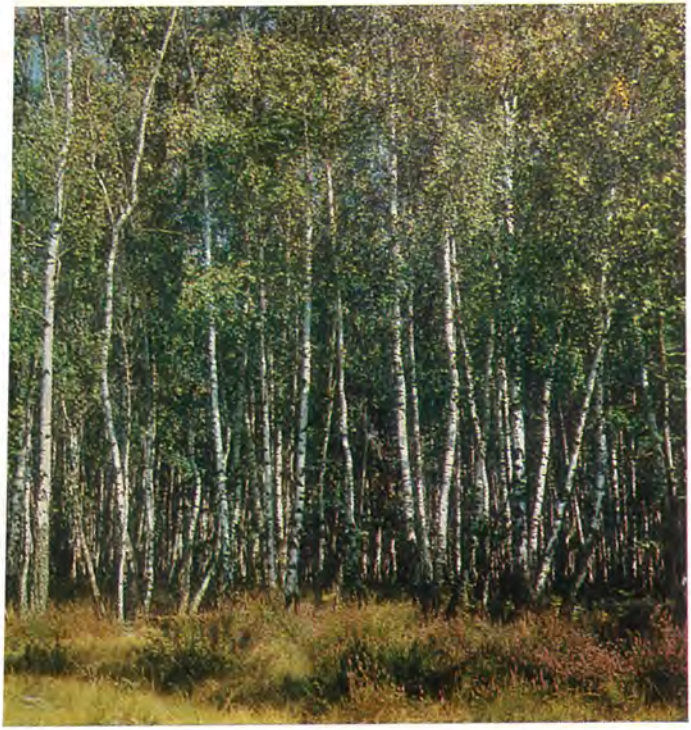
Береза — окраса нашого краю. Вона одна з кращих декоративних дерев, мила у селах і містах. Береза дає непогану деревину й високоякісне паливо. Їжа, зготована на вогні з березових дров,— чи не найсмачніша. Та не тільки тим славна.

Вже не одне сторіччя люди звертаються по допомогу до неї. І цілком слушно: береза — рослина-зцілитель. І в пригоді вам стане будь-якої пори. В люту зимову холоднечу вона пропонує свої бруньки: вони зарадять при захворюванні сечових шляхів і нирок, та і при простуді (те взимку не дивина!) відчутно допоможуть. Бо ж мають (хоч і недостатньо досліджені) сечогінні й потогінні властивості. Крім того, містять ще ароматичну ефірну олію і смолу.

І без великої мудрості готуються такі ліки: одну чайну ложку березових бруньок заварюють у півсклянці окропу. П'ють тричі на день. Якщо ж настояти на вині, то така настойка придасться для натирання при ломоті в суглобах.

Березові бруньки, як доведено дослідженнями останніх років, мають пряме відношення до прополісу (бджолиного

Крилатий велет —
дуб звичайний



Білокора
красуня —
береза похила

Гриб білий

клею), що стає тепер дуже популярним. Виявилося, що дев'ять речовин, які містить прополіс, бджоли беруть з бруньок берези навесні, коли ті розкриваються. А решту основних складових дають бруньки тополі, сосни й деяких інших дерев. Разом ті речовини здатні протистояти натискові мільярдів мікроорганізмів, тому у вулику зберігається ідеальна стерильність середовища.

Своїми приємними пахощами березовий гай завдячує ефірній олії, яку виділяє листя. Крім неї, листя виділяє й інші речовини, згубні для хвороботворних мікроорганізмів,— фітонциди. Не більше трьох годин спроможні вижити за таких умов всілякі мікроби й бактерії. Отож весняної пори дихайте на здоров'я цілющим повітрям березового гаю!

Мають ті фітонциди й іншу напрочуд цінну властивість: нестерпні вони для мікроскопічних паразитних організмів — лямблій. Ці паразити оселяються в жовчних протоках, викликаючи захворювання, супроводжуване ниючим болем, нудотою, відрижкою та іншими хворобливими явищами,— лямбліоз.

Установлено, що лямблії гинуть від настою березового листя, приготовленого у співвідношенні 1 : 10 (одна частина сухого листя на 10 частин води). Так само рекомендують вживати по одній столовій ложці свіжого молодого листя берези, зібраного невдовзі після розпукування бруньок — через 7—10 днів по тому, як зазеленіла береза.

Настій з листя має також сильну сечогінну дію, дужчу за дію 33-процентного розчину сірчанокислого магнію. Готують нехитрий чай: на одну склянку окропу кладуть 20 г сухого листя й настоюють протягом шести годин, потім проціджують. П'ють двічі на день.

Високу оцінку березовому листю слов'яни дали дуже давно: ні з якої іншої деревної рослини не зробили вони віника для лазні. В цьому славнозвісному березовому віникові якраз і втілено віковий досвід стосовно цілющої дії березового листя. А ще ціннішою є купіль, приготована на молодому березовому листі — у квітні—травні. Варто протягом місяця лише раз на день приймати сидячу ванну з березового листя — і відступить чимало хвороб. Особливо ж це корисно тим, хто слабує на нирки, в кого геморой; зарадить при шкірних захворюваннях і таких, що пов'язані з порушенням обміну. Процедури прості, а ефективність лікування дуже висока. Цей досвід варто узяти на озброєння сучасній науковій медицині.

З білого бересту берези здавен-давна одержують дьоготь. Ним не тільки мастили чоботи, вози й віжки. До нього вдавалися, коли в організмі заводилися круглі глисти (давали кілька краплин дьогтю з медом), а також при паразитарних і грибних захворюваннях шкіри. Останнє застосування здобуло визнання сучасної наукової медицини, і дьоготь увійшов

до складу мазі Вишневського. Антисептичні властивості дьогтю зумовлює наявний у ньому фенол.

Хто не знає або не чув про смак та поживність березового соку! Чудова рідина! Її дає береза напровесні, до появи листя. Сік берези добре вгамовує спрагу, особливо настояний на сушених грушах-дичках.

Свіжий сік у народі вважається засобом, що «оздоровлює кров». Радять уживати по три склянки на день. Корисний, зокрема, при подагрі й ревматизмі. Хворим на екземи та лишаї можна пити й більше трьох склянок на добу.

А ще тривале (не менш як протягом місяця) вживання березового соку сприяє видаленню ниркових каменів.

На березі росте й гриб-чага, про який мова йтиме окремо.

З якого боку не глянь, що з берези не візьми — все в ній на здоров'я людини. Шануйте ж її, нашу білокору рятівницю!

Залишається додати, що на Україні найпоширеніші два види берези — **бородавчаста** (Betula pendula Roth.) і **пухнаста** (B. pubescens Ehrh.). Перша складає чисті гаї та мішані ліси, друга ж зростає в сирих лісах, на болотах та узліссях і найчастіше трапляється на півночі й заході республіки.

Наукова назва берези — Betula походить від зміненого латинського слова batula, що в перекладі означає бити, сікти, шмагати. Не одне сторіччя березові різки були «педагогічним засобом» у школах; ними ж настановляли на «путь істинну» неслухняних або тих, що схибили в житті, порушили громадські норми поведінки. Віддавна й живе в народі образний і вагомий вираз «всипати березової каші».

Липові меди

Вона була якраз у повнім цвіті,
Уся в меду, в бджолиному пушку
І що ж то, люди, робиться на світі
Щоб різати під корінь — отаку?!

Ніна Горик

ипа... При цьому слові в пам'яті одразу постають звичні сполучення: липовий мед, липовий чай, а також — «обдерли, як липку». Чим же така принадна липа, що її й медодайною звуть, і обдирають для чогось?

Липа — дерево середньої величини, в найкращих умовах — у листяному лісі на чорноземах — досягає висоти 30—32 м. Має густу розгалужену крону, вкриту м'якими серцеподібними листками з пилчастим краєм. А в пору цвітіння сповнює все довкола медовими пахощами. Непоказні блідожовті п'ятичленні квітки зібрані в невеликі напівзонтичні суцвіття з прозорим, видовженим покривним листком при

них, який наполовину прирастає до спільної квітоніжки. Плоди у липи — горішки завбільшки з горошину; після достигання опадають з гілок, і тоді приквітковий листок править їм за парашут, а на сніговому «черені» — стає парусом.

Пора цвітіння липи частково припадає на місяць, назва якого відповідає назві дерева. На широті Києва липа починає квітувати 22—25 червня.

Повсюдно поширеною в природі на Україні є **липа серцелиста,** або дрібнолиста (Tilia cordata Mill.). Вона входить до складу липових дібров і мішаних лісів, а подекуди утворює й чисті липові гаї — липняки. Її ареал сягає від Західної Європи до Сибіру, аж до передгір'я Алтаю, охоплює Крим і Кавказ, Карелію та Урал.

Крім липи звичайної, в південно-західних областях України і в Криму зустрічаються ще кілька її видів. Найвідомішою серед них є **липа широколиста** (T. plathyphyllos Scop.), яка відрізняється від липи серцелистої значно більшими листками; до того ж вона теплолюбніша й посухостійкіша. Як більш декоративну її ширше, ніж липу серцелисту, впроваджують в озеленення міст і сіл. Тому городяни частіше зустрічаються саме з цим видом липи. До речі, вона й зацвітає на тиждень-півтора раніше від липи серцелистої.

У Криму зростають ще **липи кавказька** та **пухнастостовпчикова.** З менш поширених лип назвемо липу повстисту, європейську, довгочерешкову, що трапляється в західних областях України і Молдавії та в Західній Європі.

Найбільших розмірів (до 15 см завдовжки і завширшки) досягають листки липи повстистої на безплідних пагонах.

Медодайні властивості липи загальновідомі. Але, щоб конкретніше збагнути, що дає цей медонос, варто навести кілька цифр: одна квітка липи серцелистої протягом дня при сприятливій погоді дає 1,3 мг нектару, а липи широколистої — 2,3 мг. Це забезпечує відповідно збір з 1 га липового гаю за весь період цвітіння 800—900 кг меду. У Башкирії ж бджоли збирають з липняків до 1,5 т/га нектару, або по 50 кг і більше на одну бджолину сім'ю. І це найкращого за якістю меду, що одержав назву «липець». Ще більший взяток дають липи амурська й маньчжурська, поширені на далекосхідному Примор'ї, бо мають вони довший строк цвітіння.

Липи добре розмножуються насінням, живцями і поростю пеньків. Здатність давати таку порость вона зберігає до глибокої старості, а доживають дерева липи до 300—400 років, окремі ж екземпляри навіть до 600 років.

Та не тільки медом славна липа. Її плоди-горішки є ласощами для білок, сойок, дятлів, які й розносять їх. Містять горішки й жирну олію, яка за смаком нагадує прованську (оливкову).

Славиться й липова деревина, що відзначається м'якістю

й легкістю. Стовбур липи не поділяється на ядро та заболонь: вся деревина однорідна, біла, легко обробляється й добре колеться. Тому її охоче використовують майстри для виготовлення посуду (миски, кухлі), ложок, лопат для садіння хліба в піч, діжок. До речі, й ступи, в яких товкли просо й ячмінь, а то ще й «відьми мандрували», також найчастіше були липові.

Обдирають же липу, щоб одержати луб'яну частину кори — лико, з якого виготовляють мочалки, плетуть рогожі, циновки, кошики, всіляку іншу тару і постоли — взуття, що протягом багатьох віків добре слугувало людині. Саме липові постоли одержали назву личаки.

Лико драли переважно з молодих липок. Із кори старих дерев робили козуби для меду. Отож, не давали липі спокою, рубали систематично, тому й порідшало її в українських лісах. Лише тепер, коли відпала потреба в постолах і волóках, у лісах можна побачити молоді липки 30—40-річного віку, які зросли від тієї порості, що вижила на пеньках зрубаних дерев.

А як же не згадати про цілющі властивості липового цвіту. Квітки, зібрані в пору масового цвітіння, широко використовують у науковій та народній медицині як потогінний засіб. Саме липовий чай і є тим еліксиром, який пом'якшує в горлі і грудях хворого при простудах. Це той випадок, коли ліки приємні, бо ж липовий чай охоче вживають і здорові люди. Коли ліки приємні, то вони й дійовіші. Тут чітко проглядається правило батька медицини Гіппократа: ліки повинні бути їжею, а їжа — ліками.

Усі види липи, що природно поширені на Україні, а також багато із завезених до нас з Північної Америки широко використовуються як дуже цінні лісові, лісомеліоративні, грунтозахисні та декоративні деревні рослини. Відомо кілька декоративних форм лип серцелистої (куляста, пірамідальна тощо) і широколистої (плакуча, пірамідальна, розсіченолиста). Охоче садять липу біля оселі у селах і в містах.

Загальна людська шана й любов до цього дерева проявилися і в тому, що липа не лише дала назву багатьом селам, містам (Липівка, Липники, Липецьк) та вулицям (згадаймо: Унтер-ден-лінден у Берліні), а й стала жіночим ім'ям. Липа, Липочка — це зменшувальне й лагідне ім'я, що ввійшло у побут українців та росіян замість офіційного чужорідного, чужомовного імені Олімпіада.

Клен кучерявий...

Ой, зустрілися з літами
на кленовім мості...

Народна пісня

Певно, нікого з художників-живописців не обминуло нестримне бажання передати на своїх полотнах буяння осінніх барв. І дуже рідко на таких картинах відсутня яскраво-жовта кленова крона, на тлі якої такими чистими видаються інші кольори осіннього листя й блакитного неба.

А гуляючи осіннього сонячного дня у лісі чи алеями міського парку, ви обов'язково піднімете з землі жовтогарячий листок клена і замилуєтеся довершеністю його форми. То ж не дивно, що про кленове листя у піснях співається, у віршах мовиться та в казках частенько згадується.

Клен гостролистий (Acer platanoides L.),— велике дерево до 25—30 м заввишки. Листки цілісні, великі, п'яти-, семилопатеві, зверху — темно-зелені, зісподу — світліші, розміщені супротивно. Квітки дрібні, жовтувато-зелені, численні, зібрані в щиткоподібні суцвіття. Цвіте у травні, здебільшого в першій декаді, коли ще й приморозки бувають. Плід клена — двокрилатка, яка, падаючи з дерева, кружляє в повітрі і завдяки цьому відноситься від дерева на значні відстані.

Цвітіння клена — то весняне свято для бджіл і бджолярів. Зранку до вечора гудуть бджоли в кленовому квіті. Та й є чого їм поспішати до нього: до 70 кг меду збирають бджоли з одного дерева. Щоправда, брат клена гостролистого — клен татарський медопродуктивніший: до тисячі кілограмів меду може дати 1 га його суцільних насаджень! Та раннє цвітіння клена цінне для бджіл тим, що то є один з перших щедрих взятків після тривалої виснажливої зими. Підкріпившись кленовим нектаром, бджоли потім добре нарощують свої сім'ї. А це — запорука рясного медозбору надалі. На жаль, цвітіння клена припадає на час нестійкої погоди, коли погожі теплі весняні дні чергуються з холодними, тому бджоли-трудівниці не мають змоги сповна вибрати кленовий нектар.

Клен гостролистий — всіма визнана декоративна деревна рослина. Охоче садять його і в місті, і в селі. Принадна крона дерева і витонченої краси листок, особливо ж в осінньому пофарбуванні. Кленові крони з безліччю листків являють собою чудовий фільтр, що затримує на собі десятки кілограмів бридкої пилюки до першого дощу. До того ж, цей клен стійкий проти дії промислових викидів, якими багате повітря великих промислових міст. Створено чимало декоративних форм клена: кулясті, плакучі, червонолисті, сріблястолисті, строкатолисті та ін.

Ще до початку цвітіння, напровесні, у клена починається сокорух. Кленовий сік починає текти раніше від березового, він й значно солодший — містить до 1,4 % цукру. Сік клена використовували для виготовлення різних напоїв. Настояний на сушених грушах-дичках у літню спеку такий кислий і ароматний напій здатен вгамувати спрагу хоч кому. Шляхом випарювання з кленового соку одержували цукор. Коли його ще не виробляли з цукрових буряків, і так званий кленовий мед. Сам сік і продукти з нього багаті на вітаміни, тому корисні при весняній знемозі. А малим дітям слугує засобом проти рахіту.

У Канаді є конкурент нашого клена гостролистого — цукровий клен, в соку якого набагато більше цукру. Ще задовго до нової ери індійці вміли добувати з нього цукор. Дотепер там збереглися свята, пов'язані із збиранням кленового соку, а кленовий листок став геральдичним знаком — символом Канади.

Не переоцінити й деревину клена. Вона надто щільна, тверда, тонкого рівномірного складу, біла, з жовтуватим, іноді червонястим відтінком, з ядром, що кольором майже не відрізняється від заболоні, міцна, важка, не коробиться й не тріскається, її важко колоти, проте легко обробляти. Після протрави деревину клена імітують під чорне, рожеве і палісандрове дерево. З клена можна навіть робити гравірувальні дошки, заміняючи надто коштовну й рідкісну деревину самшиту. Придатний клен для виготовлення токарних виробів високого гатунку. А меблі з клена — на всі смаки. Особливо ціняться в меблевій промисловості капи (напливи) на стовбурах клена з гарною текстурою: ними облямовували і прикрашали особливо дорогі меблі.

Придатна деревина клена й на паркет. Свіжа деревина легко ріжеться, добре тримає форму — це здавна знають різьбярі по дереву. Донедавна на Україні з клена виготовляли рублі для прасування білизни, ярма для волів, деякі деталі для возів, ткацькі верстати й різноманітні речі домашнього вжитку.

Не обійти особливі музичні властивості кленової деревини. Досить витесати з клена невеличку качалочку — і вона, ледь до неї торкнутися, після висихання видаватиме мелодійний звук. Якщо ж таку качалочку витесати мудріше, з урахуванням довжини звукової хвилі, то неодмінно видобудете приємний мелодійний тон. Саме ці якості кленової деревини беруть до уваги при виготовленні ксилофонів. І рідко який музичний інструмент можна виготовити без кленової деревини: і дерев'яні духові, і щипкові, і клавішні, і смичкові...

Особливо доречний клен там, де з нього роблять нижню, резонаторну деку інструмента (в скрипках, віолончелях, контрабасах, гітарах, арфах тощо). При цьому майстри дуже прискіпливо добирають деревину. Вона повинна бути сухою,

без тріщин, мати певну щільність і, звичайно ж, гарно звучати, до того ж у широкому звуковому діапазоні. Найбільшої цінності при виготовленні нижніх дек таких інструментів набувають відземки — частини стовбура, ближчі до землі. Така деревина має і особливу текстуру, і гарне звучання.

Кленовий рід численний — близько 200 видів клена зростають на нашій планеті. На Україні доволі часто трапляється **клен польовий** (A. campestre L.) із значно меншими листками, ніж у гостролистого. Називають його і неклен, паклен, джугастро, краяч, широко використовують у зеленому будівництві, особливо для створення живоплотів, бо він легко переносить стрижку. І ця рослина стійка проти забруднення повітря промисловими викидами. До того ж ще й посухо- і солестійка, придатна для залісення сухих схилів і засолених грунтів. Дрова й вугілля з неї — високої якості.

Не поодинокий у нас і вже згадуваний **клен татарський,** або чорноклен (A. tataricum L.), званий деінде краячем, в'язиною, негро. У нього червонясті пагони і різної форми листки — від яйцеподібних до майже округлих чи злегка трилопатевих. Як і його брати, добрий медонос.

Заполонив Україну завезений з Північної Америки клен ясенолистий, або негодний. Він дає багато насіння, яке далеко розноситься вітром, і нині його вже можна зустріти і в лісах, де він витримує конкуренцію місцевих порід. Деревина його малоцінна, легка, м'яка, ламка, та й саме дерево недовговічне. Але рослина легко поновлюється насінням, гілки його, торкаючись землі, швидко вкорінюються. Клен ясенолистий дуже стійкий проти холодів і морозів: підмерзають ці дерева лише на широті Кольського півострова. Лісівники прозвали його «бур'яном серед деревних рослин». Та й листки його гіркі й непридатні на корм тваринам, як те властиве іншим кленам.

Чимало кленів з усього світу переселено ботаніками на Україну. Зокрема, й клен цукровий, що має гарні сріблясті листки, клени веселий, прирічковий, червоний, зеленокорий, пенсільванський та ін. Всі вони чимось привабливі, декоративні.

Верба рясна

Верба слуха соловейка,
Дивиться в криницю.

Тарас Шевченко

Верба... Ну що з неї візьмеш?! Груші на ній не ростуть. І не тільки груші, а, як свідчить підтекст народного прислів'я, на ній взагалі ніякі плоди не ростуть. Одне слово — верба, та й годі.

Але ж гляньте на неї ранньої весни, коли всі дерева ще стоять голі, а вона уже вкрита серпанком ніжних, молодесеньких, духмяних листочків — і не зможете відвести од верби очей, і в серце ваше увійде радість, бо відчуєте, що, нарешті, настала довгождана весна. Підійдіть до верби ще раз через кілька днів, коли вона зацвіте своїм запашним жовтавим цвітом, послухайте діловий гул бджіл, які вирвалися з вулика після довгої зимівлі і збирають перший пилок та нектар для свого розплоду. Верба ж — перша з ранніх пергоносів і медодайних рослин, на яких бджоли беруть перший взяток, нарощуючи сім'ї. І тоді ваше серце знову наповниться радістю від того, що красуня-верба ще й неабияка корисна рослина. І тоді збагнете, чому народ здавна оспівував вербу, ввів її у легенди та казки.

«Ой, вербо, вербо», «Ой, вербиченько, біле личенько», «В кінці греблі шумлять верби», «На городі верба рясна», «Ой, у полі верба» та багато інших пісень, у яких славиться верба, символізує дівочу красу, дівочий сум. У дуплі старої верби зимує й Мавка з «Лісової пісні» Лесі Українки. Верба — символ України. Тож не міг розлучитися з вербами Великий Кобзар і 1850 р. привіз із собою на заслання вербову гілочку, з якої розрослося велике дерево, назване вербою Тараса. З живців її насаджено цілий вербовий гай, що шумить серед пісків Кос-Аралу. Близько 200 вербичок виростив з неї ще сам поет. А крім того, викопав криницю серед пісків, щоб свій гай поливати. Її й тепер звуть криницею Тараса.

Йдеться про **вербу білу,** найпоширенішу на Україні. Вербовий рід численний: у республіці зростає 29 видів. А у світі — понад 600! Представників вербового роду можна знайти чи не на всіх континентах Землі. Ростуть вони навіть у районах вічної мерзлоти, але там спроможні вижити лише карликові форми, які за коротке літо дають лише одну брунь-ку та одну сережку квіткову. Немає верб лише в Австралії та Новій Гвінеї. В Радянському Союзі ж зростає близько 170 видів верби, які утворюють безліч гібридів і різновидів.

Не переоцінити значення верби для людини. Вербова деревина легко ріжеться, добре «тримає рельєф», має гарний

відтінок. Отож споконвіку і використовують її для різьблення. І всяку всячину побутову виготовляли з верби: миски й ложки, корита й ночви, човни і весла, ярма, голоблі... Навіть різьблені частини церковних іконостасів. Різьбярі знають, що при шліфуванні вербова деревина дає ледь вловимий, але на диво приємний трунок, тому з нею приємно працювати.

Здавна народ наш знався й на співучих якостях вербової деревини — з неї виробляли кобзи і бандури. Майстер довго та прискіпливо вибирав дерево. З цією метою використовувалась так звана червона верба. Зрізану вербу один рік сушили в соломі, другий — у зерні, третій — у висівках, потім — ще рік у борошні. І лише на п'ятий рік деревина ставала придатною для бандури чи кобзи.

Здавен-давна вербу використовували у святкових ритуалах. Ще у дохристиянські часи вона була символом народження, що пов'язувалося з весняним пробудженням, яке віщувала верба. Вважали, що вона оберігає людей від нечистої сили, злих духів, захищає оселі від пожеж.

У пізніші часи християнська релігія не змогла повністю перебороти ці вірування і змушена була пристосовувати до них свої постулати. Так, стверджують церковники, що саме вербові гілки кидали під ноги Ісусу Христу, коли він в'їжджав на віслюку в Єрусалим. На відзнаку цього була встановлена вербна неділя. В цей день люди дарували один одному гілочки верби, прикрашали ними житло, зберігали, а потім виганяли вербовим прутиком худобу на першу пашу.

Може, впродовж усієї історії людства верба мала неабияке значення у вихованні підростаючого покоління та деяких інших ситуаціях, тому її заготовляли возами і зберігали в школах, на військових складах, у магістратах, судах і використовували за призначенням. І хоча ті сумні часи давно минули, проте і до наших днів дожило прислів'я, яке промовлялося при екзекуції: «Не я б'ю, верба б'є».

Довга й гнучка вербова лозина мала й інше застосування — для виготовлення плетених виробів. І чого з неї тільки не плели! Кошики, корзини, тару для зерна, валізи, меблі, колиски, плоти, кучі для свиней, навіть хати, які потім обмазували глиною.

Щоб мати достатню кількість вербової лози, у дерева зрізали верхівку, що викликало посилене кущення. Так виростало багато пагонів, які час від часу зрізували. З роками стовбур став товстим, дуплистим, покрученим, мав неоковирний вигляд, через що помилково дереву можна було дати сотні років.

Не втратила верба свого значення і в наш час. Так само великим попитом користуються плетені вербові кошики, корзини, а плетені з верби меблі можна побачити й у вишуканих салонах. Часто звертаються до верби й різьбярі.

Не можна обминути й цілющих властивостей дерева. Про них можна прочитати вже у стародруках Діоскорида, Одо із Мени. Згадується верба і в славнозвісному «Салернському кодексі здоров'я», написаному у XIV сторіччі філософом і лікарем Арнольдом із Вілланови. В ті далекі часи вважали, що попелом з кори верби можна зводити мозолі, відваром кори в оцті — бородавки. Настойкою з кори лікували простуду, збивали жар, а порошком кори лікували рани, нариви.

І тепер цілющі властивості верби не втратили свого значення. Всі частини рослини містять алкалоїди, глікозиди, флавоноїди, дубильні речовини. Саме з верби вперше було добуто саліцилову кислоту, яка й названа на честь верби (наукова назва верби — Salix). Саліцилова кислота, саліциловий спирт, аспірин, бесалол — всі ці речовини подарувала людству верба. Флаваноїди верби пурпурової проявляють протисклеротичні властивості, а дубильні речовини як антибіотики. Вони проникають і крізь шкіру, тому при внутрішніх запаленнях та застарілих ранах у великій пригоді можуть стати компреси з відвару вербової кори.

Принагідно відзначимо, що дубильні речовини верби використовували при виробленні особливо цінних сап'янових шкір.

З листя й квіток верби добувають рутин, який запобігає ламкості кровоносних судин, робить їх еластичнішими й допомагає боротися з такою підступною хворобою, як інсульт.

Отака вона, на перший погляд, наче й непоказна, наша верба, яку трапляємо чи не на кожному кроці.

Більшість видів верб дуже декоративні, особливо ж плакуча форма верби білої, а також верба ламка. Тож недарма люди садили верби на межах, левадах, долинах. Верба любить вологі грунти, тому на Україні вона є невід'ємним елементом берегів річок, ставків. Обов'язково садять її біля криниць і колодязів — щоб оберігала вона холодну воду і давала прохолоду в літню спеку. «Де верба, там вода»,— кажуть у народі.

Найпоширеніші на Україні, крім уже згаданих, верба-шелюга, що росте на піщаних косах уздовж річок, особливо ж по Дніпру; верба козяча — зростає у лісах, а кущові верби — попеляста й вушката — утворюють своєрідні куртини по болотах, рівчаках, на луках. З дрібних верб-чагарників варто згадати вербу розмаринолисту й прутовидну; остання найчастіше використовується для плетіння.

Трепетна осика

Як широка сокорина
Віти розпустила...

Народна пісня

Пригадався один з повоєнних років. Якось погожого дня довелося бути підпасичем при матері — вона пасла колгоспну худобу. А надвір'я ж було погоже: у повітрі ані шелесне! Від нестерпної спеки ми сховалися у затінок під осику.

— Так тихо, а листя осики тремтить і шелестить... Чому? — запитав у матері.

Швидкої відповіді не дочекався. Та й що могла відповісти жінка, яка навіть початкової освіти не мала й інформацію про довколишній світ одержала від своїх батьків та сусідів, що так само не були обтяжені знаннями. Отож і розповіла довгу міфічну легенду, у якій згадувалися зрадники Ісуса Христа. В числі тих зрадників були верба козяча, або ж іва червива (у неї й справді стовбур завжди уражений личинками шкідників), та осика. «Казав мені батько,— закінчила свою розповідь матір,— ніби Ісус хотів заховатися під осикою, а вона виказала його своїм тремтливим листям. От і мусить тепер труситися все життя».

Чи треба глузувати з розповіді жінки, якій бракувало ботанічних знань? Осикове тремтіння вчені пояснюють будовою черешка її листка. А люди з давніх-давен запримітили таку особливість осикового листка, і ця рідкісна властивість у рослинному світі знайшла своє відображення в переказах, казках, народних оповідях.

Ще у дохристиянські часи люди наділили осику особливими властивостями, що вирізняли її серед інших деревних рослин. Вважалося, що вона своїм тихим шелестом може попереджувати людей про небезпеку, а особливо — про наявність поблизу нечистої сили, якої на ті часи по лісах була сила-силенна, як оповідається. Така нечиста сила могла навести порчу на людину, заподіяти щось зле. Її слід було остерігатися. Тож осика і вказувала прохожому, які місця треба було обминати.

Легенди, легенди... Люди самі створювали духовний світ, у якому жили. І осиці в ньому відводилося належне місце. Осиковий кілок надійно «захищав» людей від нечистої сили.

Що ж воно таке, ота осика? Це дерево, що сягає 35 м заввишки, з колоноподібним стовбуром, зеленою або зеленосіруватою корою, округлим, жорстким, голим листям на довгих сплюснутих черешках, що чутливо відгукуються на найменший подих вітерця. Чоловічі квітки зібрані в темносірі сережки, які відцвітають ранньої весни і опадають додолу

шматками повсті. У жіночих сережках зав'язується й достигає дрібне, жовтувато-біле чи сірувате насіння, яке недовго залишається життєздатним — через один-три місяці повністю втрачає схожість.

Наукова назва осики — Populus tremula L., що в перекладі означає тополя тремтлива або тремтяча.

Деревина осики біла, легка, м'яка, а висушена — досить міцна. Завдяки цим особливостям вона використовується для виробництва сірників.

Надзвичайно легка деревина осики — найкращий матеріал для виготовлення човнів. Тепер з відходів осикової деревини виробляють целюлозу, яка не поступається ялиновій.

На жаль, осика дуже уражується грибами-паразитами, що проникають у деревину через рани, завдані взимку зайцями, чи місця зламу гілок, а також через кореневі паростки, якими осика здебільшого й розмножується. Тому один із способів вирощування здорової осикової деревини — розмноження насінням.

Широко використовувалась осика і в народній медицині. Так, дітям, які тривалий час не починають ходити, радили качати підошвами осикові цурпалки. М. А. Носаль наводить цікавий приклад добування ліків: у отвір, зроблений у осиковій колоді, насипали сіль, отвір закривали чопом, а колоду клали у вогонь. Через деякий час з розпареної колоди виливали готові ліки.

Осикова кора в суміші з ялиновими чи сосновими зеленими шишками спричиняє до підвищення температури тіла, іноді до 40 °С. Тож таку суміш використовували для лікування інфекційних венеричних хвороб. Зазначимо, що такий спосіб лікування припустимий лише тим людям, у яких здорове серце.

Нині осика має неабияке значення в озелененні. Гарні кислаті дерева з гладенькою зеленою корою завжди є окрасою парку чи вулиці. А ранньої весни осики густо обвішані темно-фіолетовими сережками суцвіть і привертають увагу своєю оригінальністю. Чудова осика і восени, коли листя її стає яскраво-жовтим з червоним відтінком, а нерідко й гаряче-червоним. Біля осики завжди відчутні своєрідні приємні пахощі, що їх зумовлюють фітонциди, які виділяє листя.

Цінна осика й для залісення ярів, оскільки швидко росте і дає рясну кореневу поросль, яка скріплює грунт й запобігає розвитку ярів.

У Горьковській області знайдена гігантська форма осики, яка широко використовувалася в озелененні, а селекціонерам вдалося створити плакучу та пірамідальну форми, що розмножуються лише вегетативно. На Тянь-Шані росте гірська низькоросла раса — **осика несправжня** (P. pseudotremula N. Rubtz.), а в Латвії розводять завезену з Північної Америки **тополю осиковидну** (P. tremuloides Michx.).

На Україні поширені ще три близьких родичі осики — тополя чорна, або осокір чорний, тополя біла, або білий осокір, та тополя пірамідальна, знайомий силует якої видніється здалеку на під'їзді до кожного села. Осокори характерні для прирічкових лісів. Іноді утворюють чисті гаї, а частіше зростають разом з вербами.

Тополю пірамідальну вважають різновидом чорного осокора. Саме його широко використовують в озелененні міст і сіл. І не дивно, що головний бульвар у Києві — бульвар Тараса Шевченка — прикрашають оспівані ним пірамідальні тополі.

Осика й тополі дуже витривалі до забрудненого повітря, витримують високу концентрацію бензопірену, що викидається в повітря автомобілями, акумулюють його в листі, очищаючи у такий спосіб повітря.

З численного тополевого роду — близько 30 видів — в озелененні найчастіше використовують тополю канадську. Вона швидко росте, морозо- і посухостійка. Проте має й істотну ваду: коли летить її стигле насіння, так званий пух, то у багатьох це викликає алергічні явища, через що на неї чимало нарікань. А вихід тут простий: слід розводити чоловічі екземпляри.

Секрети вільхи

Пора золотої осені... Палахкотять золотавими кронами берези, клени, вилискують на сонці кров'яно-червоні осики, шепочуть побурілим листям кремезні дуби. І серед того яскравого розмаїття окремими цятками вкраплені темно-зелені плями. То — вільха. Вона начебто не відчуває, що насувається зима, до якої треба готуватися. Не хоче скоритися вільха осінній негоді і гордовито стоїть у зеленому вбранні до самісіньких морозів. І тільки коли вдарять міцні осінні заморозки, коли стає відчутною безвихідь — зима неминуча! — вільха скидає своє зелене вбрання. В той час у вільшняках чути сумне шелестіння опадаючого замерзлого зеленого листя. Осипається воно дуже швидко, бо черешки листків різко відокремлюються від пагонів кристалами льоду.

На Україні найпоширеніша **вільха чорна,** або клейка (Alnus glutinosa (L.) Gaertn.). Це — дерево до 20 м заввишки, з чорною корою. А клейкою її називають тому, що молоді гілки та листки вкриті тонким шаром клейкої речовини і прилипають до рук.

Де найчастіше зростає вільха? Звісно, що в заплавах річок та по берегах водойм, на заболочених низинах, біля криничок, джерел... Бо ж воду вона полюбляє дуже.

Характер у вільхи незалежний — не дуже охоче селиться поряд з іншими деревними рослинами. Частіше утворює самостійні групи — вільшняки або росте поодиноко. Поширена на Поліссі та в Лісостепу. Підтвердженням цього є багато пов'язаних з вільхою назв сіл: Вільшана, Вільшанка, Ольховатка, Вільшняки тощо. За цими назвами простежується не тільки поширення вільхи, а й любов людей до неї. А любити вільху чорну є за що.

Насамперед вільха поліпшує ґрунт, на якому зростає, збагачує його на азот, як бобові рослини та бузина. Вільха закріплює нестійкі береги водойм, та ще й воду зберігає. А для залісення вогких і багнистих місць кращого дерева й не знайти. І декоративності вільхи ніхто не заперечить.

Деревина її — чудовий будівельний матеріал, проте тільки у вологих місцях, де може слугувати десятки років. Суху ж вільху надто швидко з'їдає шашіль.

Деревину вільхи використовують для побудови лазень, льохів, для підпор у шахтах та в гідротехнічних спорудах. Вільхові кілки часто служили опорами для тинів. Вони вкорінювалися і виростали новими деревами — зростав зелений частокіл.

Вільхові дрова — не з кращих, проте диму від них мало. Але здавна вони незамінні для копчення ковбас, шинки, риби і навіть фруктів, зокрема слив та груш.

Деревина вільхи — чудовий матеріал для виготовлення посуду. Споконвіку звичними були на Україні предмети побуту — ночви, жлукта, бодні, корита, цеберки, відра, човни, ярма, вулики — вільхові, та й майже все кухонне начиння робили переважно з вільхи. Деревина придатна для різьблення, тому всі предмети оздоблювали різьбленими орнаментами. З вільхи вирізають навіть скульптури.

Електроізолятори, котушки для прядіння та човники в текстильній промисловості, меблі й фанера в деревообробній — все те робилося з вільхи. Гілки — на порох, а вільхова стружка — для упакування фруктів.

Товсте коріння вільхи придатне для токарних виробів, тонке — для плетіння, кореневі капи — цінний виробний матеріал.

Не менш цінна й кора вільхи, яка містить до 25 % дубильних речовин. Це чудовий дубитель для вироблення високоцінних опойкових шкур (так називають шкуру молодого теляти). А що вже барвник — то й ціни їй немає. Шкури нею можна пофарбувати в чорний, червоний чи жовтий колір, сукно — в червоний та жовтий, шовк — у вохристий і сірожовтий, вовну — у чорний, червоний і жовтий, бавовну — у сірий колір. І листя та корені вільхи теж неабиякий барвник.

Суплідця вільхи, так звані шишки, також придатні для дублення, ще й чорну фарбу дають. Листя вільхи — дубитель.

Не всякому читачеві буде звично прочитати, що вільха — добрячий медонос, а надто — пилконос. Це й добра кормова рослина: корою вільхи ласують бобри, молодими гілками та листками — плямисті олені і лосі, охоче їсть листя й свійська худоба.

Принагідно сказати й про цілющі властивості вільхи. Застосування знаходять усі частини: корені, кора, листя, суплідля (шишки), навіть пилок. Наукова медицина використовує переважно шишки, що стверджено фармацевтичним комітетом СРСР. Застосування ж вільхи у народній медицині далеко ширше.

З хімічного боку вільха вивчена досить добре. В різних частинах рослини виявлено дубильні речовини, вітаміни, зокрема вітаміни РР і С — у листі, жирна олія — в суплідях. Є ще вищі жирні кислоти, флавоноїди, кумарини, смоляні кислоти, чимало інших органічних сполук.

І застосування вільхових ліків широке. Настойки і настої з кори та листя — протизапальний і в'язкий засіб при ентеритах, колітах, хворобах горла, кровотечах у кишечнику, запаленнях, при простудних захворюваннях з кашлем, як потогінне, для припарок при виразках і ранах, при поносах, ревматизмі та подагрі. Порошок з коренів і кори — протираковий засіб, а відвар з них — при пухлинах горла.

Про цілющі властивості вільхового листя варто сказати окремо. Надзвичайно цілюще воно свіже й молоде. З яких би причин не скоїлася рана — варто приклеїти кілька свіжих листків, і вже через добу рана заживає. При цьому проявляються бактерицидні та ранозагоювальні властивості тих самих клейких речовин, про які згадувалося. Відвар з листя — визнаний у багатьох країнах засіб при раку грудей, воротаря (шілоруса) дванадцятипалої і прямої кишок, матки тощо. У Бельгії з цією метою використовують навіть подрібнене листя.

Цілющі й суцвіття — сережки та пилок вільхи. Вони мають протистоцидні властивості. Настойка і настій зелених шишок та рідкий і сухий екстракти з них («тхмеліні») — засіб при гострих ентеритах, колітах, простудних захворюваннях, кашлі, подагрі, для полоскання горла, порожнини рота, закріплення ясен та як потогінне у вигляді чаю. Входять вони й до шлункового збору.

Не зайве знати, що всі частини вільхи мають антибактеріальну дію.

Вільха сіра (A. incana (L.) Moench) поширена головним чином на Поділлі та в Карпатах, де трапляється на висоті 1500 м над рівнем моря. Зустрічається в Західному і Центральному Поліссі. Від вільхи чорної відрізняється сірою корою і дещо меншою висотою — до 15 м. Листя в неї загострене на верхівці і менш клейке. Як і вільха чорна, так само корисна і застосовується в різних галузях народного господарства

та в медицині. Крім того, зменшує зараженість грунту хрущем і запобігає ураженню ялини кореневою губкою. У ветеринарії кору та шишки вільхи сірої використовують для лікування катаральних і геморагічних ентеритів телят. Як кормова рослина вона до вподоби вівцям та козам. Фахівці радять вільху сіру як перспективну культуру для безлісих та малозалісених районів.

Дуже оригінальна **вільха зелена.** Це, швидше, кущ або невеличке дерево до 6 м заввишки. Як правило, в кущі не один стовбурець, а їх чимало, іноді до десяти. До того ж вони гнучкі. Це як захист від глибоких снігів у горах. Поширена переважно в Карпатах, де зустрічається на висоті до 1250—1700 м над рівнем моря. Росте поодиноко і групами, іноді утворює зарості. За багатьма ознаками вільха зелена значно відрізняється від своїх уже згаданих сестер, тому ботаніки виділили її в окремий рід і відтепер називають дюшекією зеленою (Duschekia viridis (Chaix) Opiz).

Негній-дерево

Посідаємо з тобою
За столи тисові...

Народна пісня

Це одне з найотруйніших дерев середньої смуги європейської частини СРСР. Йдеться про тис ягідний.

Тис — невеличке вічнозелене дерево від 4 до 12 м заввишки. Іноді це кущ до 3 м заввишки. Хвоя (глиця) подібна до ялицевої і тримається на дереві 4—8 років. Стовбур дерева, хоч і невисокий, проте завтовшки буває, як повідомляється в літературі, понад 1,5 м. І стовбур, і гілки ребристі; складається враження, що вони зрослися по кілька воєдино. Кора червонувато-сіра, гладенька або пластинчаста. Чоловічі шишечки майже кулясті, сидять у пазухах торішніх листків поодинці. Жіноча квітка — то власне лише одинокий насінний зачаток, оточений черепично розміщеними лусочками, з яких у міру достигання насінини розростається малиново-червоне м'ясисте кільце, або валик (його ще називають арилюсом). Цей валик є принадою для птахів і тварин, які й поширюють насіння тису. Насінина овальна, до 5 мм у діаметрі, тверда, бура; достигає наприкінці червня.

Нині тис ягідний — рослина рідкісна, зникаюча. І причиною тому стало не катастрофічне погіршення клімату або нашестя хвороб чи шкідників. У цьому винна людина. А тис «завинив» тим, що має надто цінну деревину.

Тепер сплюндровані мальовничі тисові гаї, які на великих просторах у всі пори року зеленіли в Карпатах і Гірському

Криму. Тільки лічені сотні екземплярів цього диво-дерева збереглися на площі 10 га в Угольському лісництві, що входить до складу Карпатського заповідника. Тут він зростає серед скель у тінистих букових лісах. І надто рідко тис ягідний ще зустрічається в Криму в скелястих місцях під захистом граба і бука.

Отруйність тиса зумовлена наявністю в хвої та насінні двох токсичних алкалоїдів — таксину та милосеїну. Основна отруйна речовина — таксин, що діє гнітюче на серце і може викликати смерть від ядухи. Отруйні майже всі частини рослини: листя (особливо ж старе — три,- чотирирічне), деревина, кора і сама насінина, окрім принасінника. Отрута настільки сильнодіюча, що може досить швидко призвести до смерті. У літературі є повідомлення, що одна ветеринарна лікарня зафіксувала 20 смертельних із 32 випадків отруєння тварин. Ознаки отруєння тисом (нудота, слабкий пульс, послаблення зору) проявляються лише при слабкому отруєнні. При сильному ж смерть настає швидко, хвилин через десять, без помітних ознак.

У той же час м'ясистий червоний принасінник (арилюс) не отруйний, дуже ніжний, соковитий, солодкий на смак, клейкий і тягучий. Тому птахи охоче ласують насіниною тиса, оточеною цим смачним принасінником, поширюючи у такий спосіб рослину: насінина проходить через травний тракт птахів, залишаючись неушкодженою, і не завдає шкоди птахові.

Попри таким лячно-страхітливим властивостям дивотиса, він є цінною деревною рослиною. Деревина його дуже міцна, тверда, важка, гарної текстури, жовто-червона або червоно-бура. Використовувалась на цінні вироби й прикраси, у меблевій промисловості. За цінні властивості деревини тис ще називають червоним деревом. Деревина тиса не гниє у воді, тому його ще називають негній-деревом. Але живу деревину руйнують гриби.

Наприкінці XIX сторіччя ціни на деревину тиса, яка набула надмірної моди, дуже зросли, що й послужило стимулом до хижацького знищення тисових дерев у Карпатах та інших місцевостях.

Зауважимо, що у природі тис поновлюється погано, тому що росте надто повільно. І хоча він дуже тіньовитривалий, проте ж програє у порівнянні з іншими хвойними рослинами-сусідами і заглушується ними. Ось темпи росту тиса: за один рік його стовбур потовщується лише на 1 мм! От і виходить, що середні деревця, які можна побачити в гірському лісі, вже досягли віку не менше ста років. А взагалі, у природі тис живе до тисячі років і більше. В Італії, наприклад, росте одне дерево тиса, якому, вважають ботаніки, понад 4 тисячі років!

Ще одна цікава й цінна особливість тиса: він добре пере-

носить підстригання крони. Тому-то тис з давніх-давен використовували в парках, де з нього вистригали фігури різних тварин. Так, у славнозвісних садах Семіраміди, за повідомленнями стародавніх авторів, було багато фігур тварин, вистрижених з живої крони тиса.

Для озеленення витівники-селекціонери вивели багато декоративних форм тиса: карликові, плакучі, кущовидно-кулясті, колоновидні, із золотисто-зеленою плямистою хвоєю та ін.

Всього у світі налічується близько десяти видів з тисової родини, в тому числі тис головчастий, або цефалотаксус, у якого листки-хвоя росте не поодинці, як у тиса ягідного, а мутовками — по 3—4 вкупі.

Майже всі ботанічні сади помірної смуги вирощують тис. Саме вони є єдиною запорукою того, що ця реліктова рослина з високодекоративними і господарськими якостями не зникне навіки. З метою збереження і поширення тиса ягідного та його родичів розроблено ефективні методи насіннєвого й вегетативного розмноження, серед яких найефективнішим вважається живцювання з укоріненням у теплицях та холодних парниках.

Всяк може для насолоди виростити біля оселі диво-тис.

Чагарники

Про бузину, калину, глід, шипшину і мучницю досить часто згадується у різних оповідях (щоправда, з неоднаковим ступенем достовірності). Все ж то — певна позитивна інформація. Чувано дещо й про багно звичайне, яловець, терен, чорницю.

А кому і чим зарадить омела біла, ліщина, грім-дерево, верес? Про них не часто розповідається і в «товстих» книгах.

Саме тут описуються цілющі властивості ряду чагарників флори України. А їх же чимало в нас: оригінальних, цікавих і корисних.

Повпред епохи мамонта

Кому доводилося чудової травневої пори мандрувати Житомирським Поліссям, той, наближаючись до вікових дібров і борів, ще здалеку відчував дивовижно густі пахощі, якими було наповнене повітря. А ввійшовши в ліс, здивовано зупинявся і, затамувавши подих, вдивлявся в дивний краєвид: навколо палахкотіли зарості незвичайної для нашої флори

рослини. То квітне азалія понтійська.

Дивує азалія не тільки мандрівників. З часу відкриття її 1795 р. дослідником Міклером в околицях хутора Губків нинішньої Ровенської області вона й досі не дає спокою ботанікам. Не один десяток вітчизняних та зарубіжних флористів намагалися розгадати таємницю азалії. Як і звідки з'явилася на Поліссі ця гірська рослина?

Одні вчені допускали, що вона тут місцева і залишилася з давних епох до наших часів. Інші ж вважали, що насіння азалії понтійської занесено на Полісся постійними вітрамифенами аж з Кавказу. Бо ж справді, основний ареал цієї рослини знаходиться на Кавказі і в Малій Азії. А поліський острів азалії — вже диво, бо ж то рослина гірська. А де ж на Поліссі гори?

Польський дослідник К. Кужняр навіть висловив гіпотезу, що в далекому третинному періоді від Скандінавії до Кавказу простягалося гірське пасмо, яке він назвав Скіфським валом. Саме по цьому валу нібито й була поширена азалія від Кавказу до Полісся.

Розгадка таємниці поліської красуні азалії понтійської стала можливою зовсім недавно, всього чверть віку тому, коли авторові цих рядків вдалося знайти на Словечансько-Овруцькому кряжі, який сам по собі є винятковим дивом Українського Полісся, дуб скельний, плющ звичайний, березу темну та інші цікаві рослини здебільшого гірської природи, що, здавалося б, не повинні були рости там.

І справді, як не дивуватися: дуб скельний, або гірський, займає на Поліссі площу понад 600 га. Та й плющ трапляється на Житомирщині лише в кількох місцях. Отже, таємниця азалії криється в наявності на Житомирщині підвищень-кряжів, серед яких найбільшим і найзагадковішим є Словечансько-Овруцький. На цих кряжах і підвищеннях на поверхню землі рясно виступають кристалічні породи: гірські кварцити та пісковики, а почасти і граніти. Як з'ясувалося, саме до таких гірських порід і продуктів їх руйнування залюбки туляться азалія та її супутники гірської природи.

І ще правильному розумінню загадки азалії на Поліссі протягом двох сторіч заважала хибна гіпотеза про материкове зледеніння, яка виключала можливість збереження третинних рослин до нашого часу. Проте, як показали ретельні дослідження останніх двох десятиліть, геологам і геоморфологам не вдалося знайти будь-яких слідів перебування на Житомирському Поліссі льодовика.

Тепер уже немає сумніву, що азалія — абориген Полісся. І зростає вона тут з далеких часів третинного періоду — вже понад 70 мільйонів років. Скільки ж геологічних подій відбулося за цей час на Поліссі? Не раз ця територія вкривалася водами Балтійського моря, а кряжі, як острови, стояли, зберігаючи посланців далеких епох.

Азалія понтійська, або ж рододендрон жовтий, як цю рослину називають ботаніки (Rhododendron luteum Sweet-Azalea pontica L.) — листопадний чагарник до 3 м заввишки. Гілки його густо вкриті дещо шкірясто-цупкими овальноланцетними листками, а бруньки на кінцях гілок у травні, ще до появи листя, розкриваються букетами великих оранжевих або густо-жовтих квіток. Цвітіння азалії — видовище незвичайне. Саме ті квіти й випромінюють густі пахощі, які розносять вітри на багато кілометрів навкруги.

Пахощі азалії зумовлені наявністю в квітках ефірної олії, якої в них чимало. Це й спонукало наприкінці минулого сторіччя французьку фірму «Коті» до виготовлення із азалії духів вищої якості. Фірма навіть мала свої заготівельні пункти на Житомирському Поліссі, де з квіток азалії добували напівфабрикат — абсолю, з якого вже потім виробляли оті духи. І нині в нашій країні на Кавказі існує підприємство «Еліт», що використовує квітки азалії для потреб парфюмерії.

Зовсім несподівані властивості квіток азалії розкрито 1977 р. Виявилося, що вони згубно діють на небезпечного шкідника картоплі — колорадського жука. Група дослідників Ботанічного саду імені академіка О. В. Фоміна Київського держуніверситету та Українського науково-дослідного інституту захисту рослин виготовили з квіток азалії препарат азапон, виробничі випробування якого підтвердили його ефективну дію на цього шкідливого жука, особливо личинок першого й другого віку. Істотною перевагою азапону є те, що він не шкідливий для організму людини і не забруднює навколишнього середовища.

Квітки азалії понтійської народна медицина Житомирського Полісся використовує з цілющою метою — проти корости.

І листя рослини небезкорисне. Українські ботаніки довели, що це — багатий ресурс дубильної сировини. Без великих затрат та без шкоди для самої рослини можна заготовляти цей дубитель сотнями тонн щороку. Справа лише за організацією заготівлі і переробки.

Дослідження лікувальних властивостей листя азалії понтійської показали, що вони зумовлені вмістом органічних кислот, флавоноїдів, алкалоїдів, глікозидоподібних речовин, кверцетину тощо.

Саме наявність флавоноїдів зумовлює протизапальну і жовчогінну дію препаратів з листя азалії. А що листя виявляє кардіотонічну дію (стимулює серце), то це, певно, спричиняє глікозид гіперизид; препарат ФП забезпечує мембраностабілізуючий ефект. Настої і спиртові витяжки з листя мають антибактеріальну дію на різні мікроби. Флавоноїдні препарати знижують вміст холестерину в крові, внаслідок чого запобігають розвитку склерозу. Вони виявляють м'язо-

стимулюючу і гіпотензивну дію, що її пояснюють впливом алкалоїду андромедотоксину, який діє подібно до вератрину (алкалоїд чемериці). Настойка з листя азалії підсилює фізичну працездатність. Настої і відвари дають лікувальний ефект, подібний серцевим глікозидам, при серцево-судинній недостатності, нормалізують артеріальний тиск, збільшують швидкість кровотоку і не підвищують зсідання крові.

У літературі можна натрапити на застереження, що мед із азалії отруйний. Про те важко судити. Можливо, кавказькі бджоли й збирають мед з квіток азалії, на Поліссі ж такого не помічено. Відвідують її квітки лише окремі види комах. Деякі з них вважаються реліктовими.

Цікаве пристосування азалії до запилення. Пилок у пилянках зв'язаний спеціальними шовковистими тяжами. Коли він дозріває, у пиляка відпадає верхня кришечка. Тепер досить комасі злегка доторкнутися до цього відкритого вершечка, як пилок приклеюється і тяжами витягується увесь.

Зростає азалія понтійська на Поліссі на величезних площах: її поліський ареал перевищує 50 тисяч гектарів! Вона займає більшу частину Житомирської та східну частину Рівненської областей. Дехто з ботаніків вважає азалію рідкісною рослиною, але це неправильно. Тривалі спостереження дали змогу встановити, що вона на Центральному Поліссі досить швидко поширюється і завойовує нові території, хоча лише в межах виходів кристалічних порід. Лісівники, які щодня стикаються з азалією понтійською, вважають її лісовим бур'яном.

Азалію понтійську можна віднести до витривалих рослин. Навіть після лісових пожеж зарості її поновлюються за два роки.

Рододендрон жовтий має велику рідню в усьому світі: відомо понад дві тисячі видів цього численного роду. На Україні ж, крім рододендрона жовтого, такою ж дивовижною є альпійська роза — рододендрон Кочі. Карликовий кущ, але саме він є окрасою карпатських полонин.

У містах Україні взимку часто продають завезені безлисті гілочки з великими бруньками, які в кімнатних умовах невдовзі розкриваються чималими бузковими квітками. Помилково в побуті цю рослину називають багульником. Справжня ж ботанічна назва її — рододендрон Ледебура. Поширений він у Сибіру і на Алтаї. Обламування гілок шкодить рослинам. І про це варто б пам'ятати тим людям, які організовують широку заготівлю цих букетів.

Любителям кімнатних квітів відомо, що в оранжереях та в кімнатах часто вирощують невеличкі вічнозелені кущики, що взимку тішать нас рясними ніжними великими квітками. То азалія індійська. Родом вона із субтропіків і в нас може зростати лише в закритому ґрунті.

У лузі калина...

Долина широка, калина висока,
Аж додолу гілля гнеться.

Народна пісня

Тисячі пісень, де згадується про красуню-калину. Любить український народ калину і оспівав її здавен-давна як символ долі та дівочої вроди, наділивши безліччю лагідних епітетів. І стала калина ліричною піснею образом.

Ботаніки називають її прозаїчно — калина звичайна. Але якби так, то, певно, народ не приділив би їй стільки уваги.

Калина — одна з небагатьох рослин, яку знають і дорослі, і малі. Ось чому ми не наводимо ботанічну характеристику, яка в інших випадках допомагає розпізнати рослину.

Калині до вподоби вогкі місця, отож, і селиться вона здебільшого поблизу струмків у лісах, по долинах, вибалках, а найчастіше прикрашає береги річок. «Пишається над водою червона калина»,— влучно підкреслив місце її зростання великий український поет Тарас Шевченко.

Калина й справді тяжіє до води. Але життєві можливості її набагато більші. Тому не дивуйтеся, коли побачите цю рослину на сухіших місцях. Калина витримує нестачу вологи, до ґрунту не дуже вибаглива, через те й виживає, де прийдеться, куди доля закине її насіння.

Росте вона по всій Україні, не трапляється лише в Криму.

Людина віддавна наблизила калину до своєї оселі: її висаджують біля хат, у садках, парках та скверах. І не стільки задля краси, хоч і це, безумовно, виправдано: навесні вона чарує запашними квітками, а восени милує око гронами вогнистих ягід (зауважимо, що такий плід зветься кістянкою). Квітки ж має двох типів. Внутрішні дрібні квіточки у суцвітті, що не мають яскраво декоративного вигляду, виконують функцію розмноження — дають плоди з насінням, а зовнішні — великі привабливі білі квітки — безплідні і служать тільки звабою для комах.

Цвіте калина на початку літа. Саме в цю пору іноді бувають пізні весняні заморозки, похолодання. У зв'язку з цим існує народне повір'я: «Не ламай калинового цвіту, бо накличеш мороз». І цього колись усі дотримувалися. То був дещо наївний, як на наш час, природоохоронний захід.

Краса калини — її невід'ємна риса. Та не тільки за те вподобали її люди. Вона дуже корисна рослина. Для своїх потреб люди використовують квітки, плоди, кору і деревину калини.

Насамперед плоди — у них чого тільки не нагромаджується за літо: органічні кислоти, вітаміни, цукри, дубиль-

ні речовини тощо. Ягоди споживають свіжими, готують з них сиропи, морси, киселі, варення, начинки для цукерок. Кожна господиня із задоволенням прикрасить страву калиновими ягодами. А пиріжки з квасолею та калиною або з гарбузом та калиною можуть задовольнити неабиякі смаки. Охоче використовує плоди калини кондитерське виробництво.

Плоди калини — цілющий засіб. Вони виявляють добру тонізуючу та в'язку дію, поліпшують роботу серця. Найчастіше їх вживають при простудних захворюваннях як жарознижувальний і потогінний засіб. Вони ж гамують приступи сухого кашлю. Свіжі плоди калини їдять при катарах, колітах, виразках шлунка, запорах. Радять їх і при туберкульозі легень, захворюваннях нирок, ядусі. Надто смачні вони з медом. Особливо наголосимо, що вживання свіжих плодів калини у вигляді чаю восени та взимку мобілізує захисні сили організму, зміцнює його. Тому рідко коли застуджуються або хворіють на грип ті, хто їх споживає. І ще одна обставина: дуже полюбляють калину сибіряки і впевнені (в тому, мабуть, є сенс), що вона — профілактичний засіб проти раку.

У селах, де печі топлять дровами, особливо дубовими, нерідко трапляється отруєння чадним газом. Щоб урятувати потерпілих, їм дають жувати плоди калини, а ще кладуть по одному у вуха. Розім'яті плоди калини лікують рани, уражену шкіру, екзематозні та кровоточиві місця. Соком із свіжих плодів виводять прищі на обличчі.

Збирають плоди калини восени, перед сильними морозами. Зрізують цілі грона і зберігають у пучках на горищі.

Квітки калини люди здавна використовують при кашлі, простуді, склерозі, захворюваннях шлунка, туберкульозі легень, при злоякісних пухлинах, а ще купають дітей у відварі квіток при діатезах, екземах, туберкульозі шкіри.

Наукова медицина використовує кору калини, багату на біологічно активні речовини. Нею послуговуються як кровоспинним засобом при різних внутрішніх кровотечах. Народна медицина радить вживати кору калини ще й при істерії, судорогах, простуді і носових кровотечах.

Потреба медицини у корі калини велика, а калини не так вже й багато. Отже, слід пам'ятати одне важливе правило: знявши кору, не залишайте оголене стебло — це призведе до виснаження і загибелі всього куща. Пагін обов'язково потрібно зрізати, щоб потім з'явилася порость.

Не одна сотня поколінь стоптала чоботи, підбиті шевськими цвяхами з калини. То вже далека історія, але вона свідчить, що деревина калини дуже тверда. Усі знають, що найкраща сопілка — калинова. Це також говорить про твердість та співучість калинової деревини.

Посадіть калину біля хати, у садочку. І не одну, а кілька кущів — по одному на кожного члена сім'ї. Милуйтеся нею, її красою, використовуйте її цілющі плоди, квітки, кору.

Розмножувати калину неважко. Знайдіть у лісі кущ, пригніть до землі кілька гілочок, прикопайте їх, а восени відокремте — вони вже вкореняться — і перенесіть до своєї оселі. Через два-три роки калина вже й плоди дасть.

Шануйте й вирощуйте калину!

Білоччині ласощі

З лісовими горіхами ми знайомимося в ранньому дитинстві. І справді: кожна мала дитина знає, що білочка ховає на зиму про запас у дупла лісові горішки. Та не лише білки. Лісові сойки теж збирають і ховають горіхи ліщини в землю біля стовбурів, під корою. Якщо немає поблизу дупла, то й білка закопує горіхи в землю. Іноді сойки знаходять свої сховища і зимовими днями рятуються від голодної смерті. Та здебільшого вони забувають про частину схованих горіхів. А останнім те якраз на користь: навесні вони проростають новими рослинами.

Не байдужі до горішків й інші лісові мешканці: миші, кабани, бурундуки, ведмеді. Вони залюбки ласують лісовими горіхами.

Так, смакові якості горіхів ліщини дуже високі. Але не тільки цим славляться вони. Це — надзвичайно цінний, калорійний і поживний продукт харчування. Досить сказати, що горіхи містять близько 65 % жирів, 16 — білків, майже 8 % вуглеводів, вітаміни групи В і Е, солі заліза та інші сполуки. Всі ці речовини легко засвоюються організмом людини і тварини. Тому й користуються горіхи таким великим попитом у лісових мешканців. І люди збирають їх у великих кількостях, споживають свіжими, сушеними, підсмаженими, використовують для виготовлення делікатесних цукерок, кремів, начинок, тістечок, додають у торти вищого ґатунку. Свіжі горіхи розтирають з водою, одержуючи «горіхове молоко», що має високу харчову цінність і рекомендується ослабленим тяжкою хворобою людям.

З горіхів б'ють горіхову олію, що має дуже приємний смак і аромат, чи не ліпший від прованської, і використовується в їжу як дієтичний продукт, а також у парфюмерній промисловості (зокрема, для виготовлення високоякісних кремів, помад тощо), миловарінні та при виробництві високоякісних фарб і лаків. І макуха після видавлювання олії не викидається: з неї роблять цінні сорти горіхової халви.

Навесні у лісах ліщина зацвітає однією з перших. Ще по вибалках та ярах лежить сніг, а вона вже розпускає свої сережки — чоловічі суцвіття, з яких при найлегшому порухові висипаються хмарки жовтого пилку. Пилинки підхоп-

люються весняним вітром і розносяться по лісу, запилюючи жіночі квіточки, сховані в бруньці, з ризиковано виставленими назовні лише трьома приймочками маточки — такими симпатичними червоненькими стрічечками. Мабуть, небагато людей бачили впритул жіночі квітки ліщини. Їх непросто помітити: законспіровано сховані вони у бруньці і лише три червоні ниточки вказують уважному спостерігачеві, де знаходиться сама квіточка.

Сережки формуються з осені. Вони невеличкі, стислі, зимують на гілках і розкриваються з першими променями весняного сонця, коли температура повітря ледве сягає 5 °С.

Пилок ліщини високо цінується у народній медицині. Збирають його й бджоли і роблять з нього пергу — продукт, яким вигодовують личинок. Й самі бджолярі часом збирають його для підгодівлі бджіл.

Цінна й деревина ліщини. Міцна, пружна, вона здавна використовується для виробництва рукояток інструментів, паличок, ціпків, вудлищ, шомполів. З тонких прутиків ліщини виробляли плетені кошики, місткості для зберігання різних продуктів, плели тини. Високо цінували її деревину у виробництві гнутих меблів. Велика гнучкість деревини дала змогу виготовляти з неї обручі, що було дуже важливо для сільських жителів при дефіциті металу і листового заліза.

Коли пагони ліщини скручують, одержують надзвичайно міцні мотузки, якими зв'язували певні місця у плотах, перевозах. Ще й тепер подекуди можна побачити петлі з такого матеріалу замість завіс на хвіртках та воротах. У будівництві жител і господарських споруд з ліщини обов'язково робили кілочки для скріплення балок, кроков. Навіть тирса ліщини не пропадала марно: нею очищали каламутні вина й оцет.

Кора, листя та обгортки горіхів містять 7—8 % танідів і використовуються у народній медицині при хворобах простати. Шляхом сухої перегонки із деревини ліщини одержували лікувальну рідину «Лісову», яку у вітчизняній медицині застосовували при екземі та інших захворюваннях шкіри. А кору в болгарській народній медицині застосовують при розширенні вен, перифлебіті, капілярних крововиливах; листя — при гіпертрофії чоловічої статевої залози. Зібраним у травні листям у народній медицині лікують хвороби печінки, а весняну кору застосовують при малярії. Розтерті з водою горіхи — «горіхове молоко» — ефективні при кровохарканні, нирковокам'яній хворобі, а в суміші з медом — при анемії й ревматизмі. Горіхову олію втирали в шкіру голови для укріплення волосся. Подрібнені плоди, змішані з яєчним білком, використовували при опіках.

Кора й листя ліщини придатні для дублення шкір, а кора ще й фарбує її у жовтий колір. Молоді гілки й листя — корм

для дрібної рогатої худоби. Їх охоче їдять й лісові звірі.

Ліщина — великий рід деревних і чагарникових рослин. Він об'єднує понад 20 видів. Поширений у помірній зоні Євразії та Північної Америки. Серед них і **ліщина звичайна** (Corylus avellana L.). На Україні вона зростає чи не на всій території, особливо часто утворює зарості на Поліссі та в Лісостепу.

Близький до нашої ліщини фундук, або ліщина великоплідна, чи ломбардський горіх, з великими тонкошкірими горіхами. Його вирощують на півдні. Щоправда, і в Києві фундук непогано витримує зиму. А от ведмежий горіх, або ліщина деревовидна,— це вже чимале дерево, що нерідко виростає на 20 м заввишки.

Як цінна культура, ліщина не обійдена увагою селекціонерів, які вивели багато її сортів. Так, в Азербайджані поширений сорт фундука Ата-баба, що має горіхи масою до 2,5 г і жирністю ядра 68 % . Урожайність таких горіхів — до 25 кг з куща. Культивують сорти фундука в Криму, Грузії та в Середній Азії. В інших районах масово не розводять, хоча умови для нього сприятливі і на Україні, і в Молдавії. Можливо, й тому, що у лісах є зарості ліщини звичайної, горіхи якої, до речі, кращі за смаком від фундукових. Та й чи варто віддавати під фундук добрі чорноземи!

Ліщина добре росте на будь-яких грунтах, але полюбляє зволожені, багаті на поживні речовини та гумус. Вважається грунтоутворюючою рослиною, бо восени дає товстий шар опалого листя. Грунт з-під ліщини рекомендується для розведення кімнатних квітів.

Ліщині майже не дошкуляють шкідники та хвороби.

Цінують ліщину агролісомеліоратори: вона добре закріплює яри, схили, балки, виживає й на відвалах. Цікава вона і в декоративному відношенні. В парках і скверах за допомогою ліщини можна створити затишні куточки, що вабитимуть око та створюватимуть прохолоду в літню спеку. А восени додадуть свій яскраво-гарячий колорит у фарби золотої осені. Особливо шанується червонолиста форма ліщини, яка протягом усього вегетаційного сезону — з весни до осені — привертає увагу людей своїми темно-бордовими листками.

Яловець — рідня кипарисові

Помірному кліматі не милує ока стрункий кипарис. Лише на сонячному Південному березі Криму знаходить для себе умови цей красень середземноморських субтропіків.

А на півночі України дико зростає близький родич кипариса — **ялівець звичайний** — вічнозелений хвойний чагарник або деревце. Здебільшого він заввишки 1—2 м, проте зрідка сягає 12 м. Лінійна, шилоподібна, жорстка, гостра хвоя його розміщена на гілочках кільцеподібно, по три голки в кожному кільці. На відміну від інших хвойних рослин, у ялівцю досить своєрідні шишки. Через рік після запилення його плодючі луски стають м'ясистими і, зростаючись, утворюють шишки, зовні схожі на ягоди чорного кольору із сизим нальотом. Їх називають шишкоягодами; в них сховано по три насінини. Шишкоягоди мають своєрідний смак та запах і використовуються для приготування ялівцевої настойки.

Зростає ялівець звичайний переважно як підлісок у сухих соснових та ялинових лісах, найчастіше на піщаних грунтах. Зрідка трапляється по берегах річок, на мохових болотах та в заболочених місцях. На Україні поширений здебільшого на Західному Поліссі, в Карпатах і Прикарпатті, де іноді утворює густі зарості.

Назва «ялівець» пов'язана з повір'ям, начебто корова, що з'їсть його хвою, залишиться яловою. У народі його ще називають жереп, женепир, джарап, тетеревиний кущ, тетеревині ягоди, ялинець, ядовець, ядловець, фіомак.

Наукова назва ялівцю звичайного — Juniperus communis L. Перше слово походить або від кельтського jeneprus — шершавий (через колючі голки, хвою), або від латинських слів juvenis — юний, незрілий, pario — народжую (натяк на абортивні властивості рослини); communis — спільний, звичайний.

Лікувальні властивості мають шишкоягоди ялівцю звичайного. Настій, відвар, екстракт і порошок з них здавна використовували при різних захворюваннях, але головним чином при водянці, малярії, ревматизмі, неврозах, жіночих хворобах, а також при корості, лишаях тощо.

Шишкоягоди містять ефірну олію, інвертний цукор, гіркий глікозид юніперин, флавоновий глікозид, смолисті речовини тощо. До складу ефірної олії входить кілька складних органічних сполук, серед них терпен юнен. Вважається, що саме юнен і флавоновий глікозид зумовлюють спазмолітичну, протизапальну та сечогінну дію шишкоягід. Тому й вживають настій при хронічних запаленнях нирок і сечового міхура. Дві чайні ложки сухих подрібнених шишкоягід заливають склянкою води й настоюють протягом трьох годин. Цієї

Сучасник мамонтів — азалія понтійська

Оспівана в піснях калина звичайна

Яловець звичайний

Грім-деревом на Поліссі називають вовчі ягоди звичайні

Густі пахощі випромінює багно звичайне у травні

Горобина принаблива навесні і восени

порції досить на добу. Передозування призводить до небажаних результатів, бо шишкоягоди мають сильну подразну дію.

Готують також ялівцевий сироп: 100 г шишкоягід варять у 400 г води, потім відвар проціджують, додають цукор і знову варять на водяній бані, доки не загусне. Сироп уживають тричі на день по чайній ложці перед їдою при захворюваннях шлунка й печінки.

Ліки з ялівцю радять й при болях у суглобах та дерматитах. При ревматизмі у купіль додають ялівцевий відвар (200 г шишкоягід на 1 л води). Шишкоягоди їдять при весняних висипах на шкірі (у перший день з'їдають п'ять штук, на другий — шість і т. д.; довівши дозу до п'ятнадцяти шишкоягід на день, поступово зменшують її до вихідної).

У минулі часи димом від спалюваних на вугіллі шишкоягід і гілок ялівцю з профілактичною метою окурювали житло під час епідемій.

Ялівцеві шишкоягоди використовують у харчовій промисловості. З них готують лікери й горілки, зокрема джин. Солодкий сироп із шишкоягід додають у печиво, пряники, киселі тощо.

Донині зберігся звичай запарювати бочки для квашення капусти гілками ялівцю.

Про запас шишкоягоди збирають у вересні — жовтні, коли вони достигнуть і набудуть темно-синього або чорного кольору. Тоді вони легко опадають. Щоб не поколоти руки, шишкоягоди краще струшувати на підстелену тканину. Очистивши від хвої просіванням на решетах, їх сушать на горищі або в приміщенні з доброю вентиляцією, розклавши тонким шаром. Зберігати висушені шишкоягоди доцільно не більше трьох років.

Грім-дерево

Ую назву на Житомирському Поліссі одержала цікава й рідкісна рослина нашої флори — **вовче лико звичайне**, або вовчі ягоди. Названо ж її так тому, що ще до першого весняного грому воно вже встигає відцвісти.

І справді, кожен, кому довелось бачити вовче лико в пору цвітіння, дивується: ще доволі снігу в лісах та яругах, а тут, кидаючи виклик зимі, квітує якийсь тобі кущик. Отож, вовче лико можна в наших краях вважати провісником весни, як і проліски.

Вовче лико звичайне — невеликий кущ, що рідко досягає 1,5 м заввишки. Нечисленні гнучкі стебла й гілки вкриті жовтувато-сірою корою. Молоді гілки притиснуто-пухнасті, з бурими бородавочками. Невеличкі довгасто-ланцетні ці-

локраї листки майже сидячі, бо мають короткі черешки; розміщені вони по черзі, частіше зібрані на верхівці пагона.

Світло-рожеві, дуже запашні квіточки з'являються з бруньок на ще голих торішніх пагонах і розміщені пучками по три-п'ять у пазухах торішніх (уже опалих) листків. На окремих гілках іноді буває понад двадцять квіточок. Зацвітає вовче лико тоді, коли починає танути сніг — переважно в квітні, нерідко у березні. Плід — червона овальна кістянка розміром із зернятко яблука. Майже весь вміст плода — кісточка завбільшки 3—6 мм. Кора, як і липова, легко обдирається.

Уся рослина дуже отруйна. Кора — найбільше, плоди — дещо менше. Ось тому й назви в рослини такі, бо, як кажуть у народі, все погане — вовкові. Відомі й інші народні назви — дубочок, дикий перець (дуже ж пече!), попова нудь, вовчий перець, вовчник, вовчинець, вовчі ягідки.

Наукова назва вовчого лика — Daphne mezereum L. Перше слово походить від грецького phainomai (гарний, блискучий) та підсилювального префікса da; mazareum — давня назва цієї рослини, яку запозичив К. Лінней для позначення виду.

На Україні вовче лико трапляється дуже рідко: переважно в Карпатах, зрідка — на Розточчі-Опіллі, у Лісостепу, в поодиноких випадках на Поліссі.

У науковій медицині ця рослина родини жимолостевих майже не використовується. Вживають її лише як подразник шкіри, та й то нечасто. Останнім часом вивчається можливість використання плодів вовчого лика при гіпертонічній хворобі.

Набагато популярніша рослина в народній медицині. Це один з прикладів (хоч і нечисленних) сміливого застосування отруйної рослини. Причому ніде на Поліссі, де, зокрема, вживають вовче лико, нам не доводилося чути про випадки отруєння. Користуються ним надзвичайно обережно. Переважно використовують гілки вовчого лика, зрізані під час цвітіння. Вважають, що саме тоді рослина має найбільш цілющу силу. Настойкою на горілці (1—2 гілки на 0,5 л) натираються при сильному ревматичному та невралгічному болю. Діє болезаспокійливо й дуже ефективно. З цією ж метою користуються водним відваром кори вовчого лика, а також настойкою на олії та маззю, приготовленою на смальці. Настойкою квіток на горілці змащують сверблячі дрібні висипи на шкірі, зокрема при кропив'янці.

Внаслідок підвищеного інтересу вовче лико значною мірою знищене, особливо на Поліссі. Необхідно вжити всіх заходів для того, щоб зберегти цю рослину в складі нашої флори, а також сприяти її розведенню в культурі.

Поліський розмарин

Так цвіте з буяхами отута
Зле багно — в нім пахуча отрута.

М. Холодковський

Три згадці про цю рослину в моїй пам'яті відразу постає південно-західна околиця великого торфово-сфагнового болота Плотниця, схованого в лісах на півночі Житомирського Полісся, на межі Овруцького й Олевського районів. Саме тут на тлі білого сфагнового моху, який створює м'яку подушку до півметра завтовшки, під шатами молодого сосняку розкинулися чи не найбільші на Україні зарості чагарника, що протягом усього року виділяє неповторні пахощі.

Рослина, про яку йдеться, не дуже поширена в республіці: крім Полісся, головним чином його північних районів, зрідка вона трапляється на Розточчі-Опіллі та північних схилах Карпат (переважно на хребті Горгани та його відрогах). Скрізь, де у вогких соснових лісах є сфагнові мохи, обов'язково знайдете той чагарник. Його постійні супутники — буяхи, брусниця, журавлина, андромеда, пухівки (на Поліссі їх називають смичаєм) та осоки.

Люди безпідставно скривдили цю рослину. Серед її численних місцевих назв (багенник, багнюк, багон білий, багонник, багоник, багульник, багун душистий, бердулець, блощинник, блощичник багонний, блощичник болотяний, болотяник, болотник, болиголов болотний, брадулець, бредулець, бредулець-болотник, брезулець, головолом, магоник, свиняче багно) переважають прозаїчні, буденні, невиразні. І в ботанічній літературі усталилась назва **багно звичайне**, або болотне.

Звісно, скрізь, де зростає багно звичайне, завжди досить вогко (хіба що у серпні, та й то не щороку, тут можна лягти на м'яку мохову подушку і не зволожити одяг), іноді й вода стоїть блюдцями. Однак та вода завжди прозора й чиста, і багнюки в її загальноприйнятому розумінні там не буває. То чому ж така назва? Лише в небагатьох місцевостях Західного Полісся цю рослину називають розмарин дикий, бо і за своєю зовнішністю і за густими пахощами багно звичайне — рідня справжньому розмарину, батьківщиною якого є Південна Європа.

Наукова назва рослин — Ledum palustre L. Перше слово походить від грецького ledon — так старогрецький лікар Діоскорид називав рослину чист (Cistus), з якої добували смолу — ladanum; palustre — болотний по-латині.

Багно звичайне — вічнозелений чагарник (листя зберігається протягом двох років і взимку добре помітне на тлі снігу) родини вересових. Виростає щонайвище до 1,5 м. Лист-

ки шкірясті, лінійні, з борозенкою на верхній частині (по центральній жилці) та загостреними донизу краями, завдовжки 25—35 і завширшки 3—5 мм; у горішній частині — яскраво-зелені, зісподу — іржаво-руді від короткого рудуватого опушення, яким вкритий і весь однорічний пагін.

Цвіте багно у другій половині травня й на початку червня. Білі, чималі за розміром п'ятипелюсткові квіточки зібрані, наче у вишні, щитками на верхівках торішніх пагонів.

На час цвітіння густі пахощі стоять над просторами, де зростає багно болотне. Дихаєш і не надихаєшся! А надто корисні ті пахощі астматичним хворим.

Цілюща сила рослини зумовлена тим, що насамперед її квітки, а також листя (особливо молоде) виділяють ефірну олію, яка тонізує дихальні шляхи. Крім того, листки містять глікозид арбутин, дубильні речовини, ледитанову кислоту тощо.

Здавна на Поліссі пасічники для приваблювання диких бджіл запечатували вулики квітуючим багном — у них рій сідає охочіше. У заростях багна в пору цвітіння з ранку до вечора гудуть бджоли. Мед, зібраний з цієї рослини, смачний і корисний, але перед уживанням його треба підігрівати.

Перші згадки про корисні властивості багна знаходимо в рукописних лікарських порадниках XV сторіччя. Видатний шведський ботанік Карл Лінней, який свого часу зажив слави ще й чудового лікаря, в дисертації «Про гарячку» присвятив цій рослині окремий розділ.

Як лікарську сировину використовують однорічні пагони з листям, зібрані наприкінці літа — на початку осені. Сушать їх на відкритому повітрі в затінку. При потребі у пору цвітіння збирають гілки разом з квітками і квітки окремо, а взимку — свіжі пагони.

На Поліссі водний відвар квіток, іноді й гілок багна п'ють при кашлі, коклюші, бронхіті, простуді, астмі, шлункових хворобах, головному болю, захворюваннях серця, нирок, проносі, «слабкому» сечовому міхурі. При ревматизмі натираються настойкою квіток на горілці та п'ють їх відвар. Іноді як відхаркувальний засіб уживають напар із суміші трави багна, підбілу (мати-й-мачухи) і кореня алтеї у співвідношенні 1 : 2 : 2. Дві чайні ложки суміші заливають склянкою окропу, варять протягом хвилини, настоюють 20 хвилин, проціджують і п'ють по півсклянки три-чотири рази на день, не приурочуючи до їди.

У німецькій народній медицині вдаються до цієї рослини при ревматизмі м'язів, суглобів, особливо малих, суглобовій формі подагри, простріли (люмбаго), кривошиї, болю у п'ятах і підошвах. Раніше застосовували внутрішньо при астмі й коклюші та як кровоочисний засіб при мокрих висипах, а зовнішньо — при укусах комах, колотих і різаних ранах, ушибах, панариціях, ознобі.

Листя багна використовують як засіб проти шкідливих комах. Димом паленого листя обкурюють кімнати для знищення мух; порошком з листя пересипають одяг (або кладуть до шафи гілочки), це запобігає появі бліх, вошей та молі.

Рослина вважається отруйною, і використовувати її треба обережно, особливо при внутрішньому вживанні настою.

Горобина — окраса лісу

Ми виростали на землі родючій,
Де шепіт трав і тиша горобин.

Інна Конош

Сінньої пори серед моря барв яскраво вимальовуються грона оранжево-полум'яних плодів народної улюбленици — **горобини звичайної** (Sorbus aucuparia L.). Наукова назва походить від кельтського слова sor — терпкий (за смаком плодів); видова від латинського слова aucuparе — ловити птахів (плодами горобини послуговуються при ловлі птахів).

Популярність рослини пояснюється значним поширенням (горобина звичайна трапляється по всій території європейської частини СРСР), винятковою красою дерева з округлою щільною кроною і пірчастим листям, білими запашними квітками навесні, а восени — яскравими плодами, які тримаються на дереві ще й узимку.

Як і калина, горобина стала ліричнопісенним образом у багатьох народів, і особливо в Росії. Як символ дівочої долі віками оспівували люди горобину, вкладаючи свою печать і свою надію в пісню.

Увага до горобини породила безліч народних назв. На Україні їх відомо понад два десятки: богорошник, вогріб, вонега, вораб, ворбина, ворябка, горбина, грабина, огряба, ораба, орябок, орябина, ореб, ріба, рябчик, рябина, скоруха, скорушина, скорух білий, смердяк, чуб, шкорух, юдина, яжембина та ін.

Та не тільки як ліричний об'єкт ціниться в народі горобина. Хоч ботаніки дали їй назву горобина звичайна, та звичайною цю рослину з родини розоцвітих не назвеш.

Плоди горобини мають великий попит не тільки у лісових мешканців — птахів, білок, лісової куниці, гризунів. Вони приваблюють і людину. Збирають плоди після приморозків, коли вони набувають приємнішого смаку. Споживають свіжими і сушеними. Свіжі плоди можна зберігати протягом зими в холодному приміщенні чи замороженими.

У свіжих плодах горобини багато цінних для людського організму речовин: вітаміни Р і С, каротин, органічні кислоти

(лимонна і яблучна), спирт сорбіт та відповідний йому цукор сорбоза. Вітаміну С так само багато й у листі.

Здавен-давна горобину використовують у народній медицині. Сік із свіжих ягід, а також сухі плоди вживають при дизентерії, відваром полощуть рот при цинзі, настойку на горілці застосовують при геморої. Водні відвари вживають як сечогінний та кровоспинний засіб.

Горобина звичайна виділяє багато летких речовин — фітонцидів, особливо в пору цвітіння, чим оздоровлює повітря. І тому вельми корисно садити цю рослину в парках й скверах.

Широко використовують горобину звичайну в кондитерській промисловості. Вона йде на виготовлення пастили, варення, начинки для карамелі. З цією метою навіть закладено найбільший в Радянському Союзі горобиновий сад під Ленінградом. Крім того, з горобини готують оцет, квас, добувають яблучну кислоту. На цикорних фабриках її додають у сурогатний чай.

Горобина — одне з найулюбленіших дерев у наших садах і містах. Її висаджують біля хат, багатоповерхових будинків, у парках, скверах, садах, біля доріг. Серед звичайних трапляються і деревця з пониклими (плакучими) гілками. Це — одна з численних декоративних форм. Крім плакучої, досить поширені й куляста та пірамідальна форми горобини звичайної.

Росте горобина швидко в перші 15—20 років життя, пізніше ріст її уповільнюється. Доживає до 200 років, а плодоносить щороку, починаючи з 8—10-річного віку і аж до 100—150 років. Врожай плодів з одного дорослого великого дерева нерідко досягає 10 ц.

Високу оцінку горобині звичайній дав І. В. Мічурін. Він створив цілий ряд десертних сортів з великими, соковитими, солодкими й смачними плодами. Кращі з них: Гранатна, Лікерна, Бура, Мічурінська десертна.

Не зайвим буде додати, що горобина, крім усього, ще й добрий медонос.

Численний рід горобини об'єднує близько 80 видів. Різні за зовнішніми ознаками, властивостями та господарським значенням сестри її поширені по всій північній півкулі: в Північній Америці аж до Нью-Мексіко, в Європі та в Азії — до Гімалаїв.

На Україні, крім горобини звичайної, природно зростають ще сім видів горобини. Один з них — **берека** (S. torminalis (L.) Grantz.) поширена переважно в букових лісах Карпат, а також у дубових лісах Лісостепу та Криму. В гірських районах Криму зростають також **горобина домашня** (S. domestica L.), **двоїста** (S. dualis Zinserl.), **кримська** (S. taurica Zinserl.), **Станкова** (S. stankovii Juz.) та **несправжньоширококолиста** (S. pseudolatifolia K. P. Popov). У горах Карпат аж до

висоти 2000 м над рівнем моря трапляється горобина круглолиста (S. aria (L.) Crantz.); її широко культивують у садах і парках від Криму й Одеси до широти Києва.

Цвіте терен

Цвіте терен, терен цвіте,
Той цвіт опадає.

Народна пісня

З українських народних піснях не обійдено увагою й терен. Здебільшого він є символом неприступності дівочого серця або згадується, коли йдеться про нещасливу долю, підступність лихих людей, безталання та важкий шлях шукань.

І від численних народних назв рослини віє ніжністю: теренець, тереночок, тер, теренок, терно, терновик, терниця, терняк, тернятко, терня, слива тернина, дерен чорний.

Поширений терен майже по всій Україні, за винятком півночі Полісся. Особливо ж часто зустрічається в Степу й Лісостепу. Росте по узліссях, долинах річок, на полях або утворює часті чагарникові зарості (терняки) по ярах і балках, часто вздовж доріг та залізниць.

Терен колючий (Prunus spinosa L.; наукова назва походить чи від грецького prounus, чи від латинського pruino — іній, сніг; певно, до уваги взято буйноцвітіння терну) — кущ або невеличке деревце, від 1 до 4 м заввишки, дуже розлога, з численними гілочками, які в молодому стані мають червонувато-бурий колір з блискучим відтінком. Листки видовжені, ланцетні або видовжено-оберненояйцеподібні, 2—5 см завдовжки, 1—2 см завширшки, з клиновидною основою, надрізано-зубчасті. У квітні, іноді на початку травня, ще до появи листя, терен вкривається дрібним, але рясним цвітом, Характерно, що цвіте терен щороку однаково буйно. Квітки такого ж типу, як і в сливи та аличі, бо ж вони родичі. Ніжний слабкий запах квіток терну — то виділюваний нектар, який бджоли беруть на дивний мед.

Корисні властивості терну, на думку багатьох, обмежуються його дрібними темно-синіми плодами, що ними густо вкриті гілки. У свіжому вигляді плоди терну (звуть їх кістянками) кислувато-солодкі й дуже терпкі через високий вміст вільних кислот і дубильних речовин, тому несмачні та майже неїстівні. І хоч достигають вони в липні—серпні, лишаються на гілках до морозів. Лише промерзши в перші осінні холоди, вони втрачають терпкість і стають смачними. З ягід терну готують наливку, яка поліпшує травлення, а також варення, маринади, компоти, цукеркові начинки

тощо. Вони є сировиною для виготовлення сурогатів кави.

У насінні терну, як і в квітках, містяться ціанисті сполуки — близько 3 % амігдаліну, який відщеплює синильну кислоту.

Про запас плоди терну збирають пізньої осені і сушать їх у печах чи на сонці.

Лікувальне значення мають головним чином квітки терну колючого. Та про це тепер відомо небагатьом, хоча про цілющі властивості тернового цвіту люди знали вже в сиву давнину. Згадки про це є у творах Плінія, Діоскорида й Галена. Використовувала терен і стародавня арабська медицина, про що дізнаємося з творів Авіценни. У Середньовіччя терен мав славу магічної рослини.

Нині квітки терну в науковій медицині використовуються лише в деяких країнах Європи. Зокрема, цей засіб дуже шанують німці. В нашій країні до квіток терну вдаються лише народна медицина та гомеопатія.

З фармакологічного боку цінність квіток терну зумовлена наявністю ціаногенного глікозиду, флавонового глікозиду кемпферину та його аглікону кемпферолу.

У народній медицині вживають терновий цвіт як легке проносне, іноді в суміші з олександрійським листом (часточки парнопірчастих листків кассії гостролистої, або ж сенни) чи з іншими проносними рослинними засобами при запорах та шлункових кольках, а також при порушенні обміну речовин. М'яко діючи на перистальтику кишок та нирки, цвіт терну очищає організм. Поліпшуючи обмін речовин, він допомагає лікуванню хвороб шкіри, які здебільшого спричинені порушенням того ж обміну.

У гомеопатії цвіт терну застосовують при невралгії.

Найпоширеніша форма використання тернових квіток — холодний настій: дві чайні ложки квіток заливають склянкою води і настоюють в холодному місці протягом 8 годин. Одержана кількість настою є добовою дозою. Його випивають за кілька прийомів.

На запас квітки терну збирають під час масового цвітіння, коли вони розкриються повністю. Сушити, звичайно, краще надворі, на вітрі, а за несприятливої погоди — в провітрюваному приміщенні. Колір віночка висушених квіток повинен залишатися білим; запах слабкий, своєрідний. Побурілі квітки не придатні для використання і їх слід видалити.

У болгарській народній медицині використовують також тернове листя й кору. Відвар з листя застосовують як діуретичний засіб при запаленні нирок і сечового міхура, а також при висипах на шкірі. Заготовляють листки одразу після цвітіння терну. Відвар п'ють як чай, що, на думку М. А. Носаля, дуже корисний для людей, які тривалий час ведуть кабінетний спосіб життя. Відвар з кори стебел, а також відвар плодів на червоному вині вживають при проносах.

При підвищеній температурі тіла народна медицина радить вживати відвар коренів терну (20 г коренів на 0,5 л води, кип'ятити 15 хвилин на слабкому вогні). П'ють ковтками. Таким же відваром роблять спринцювання при білях.

Певно, цікаво й те, що видатні майстри пензля в давнину користувалися фарбою, виготовленою з плодів та коренів терну.

Глід знаний і незнаний

Був тоді там, кажуть, кущик глоду.
Кущик є, та — терен, а не глід.

Ліна Костенко

Це невеличке деревце або кущ з родини розових, що надто багате на колючки, трапляється досить часто майже по всій Україні (щоправда, не один вид, а різні). Росте по вигонах, пасовищах, на узліссях, пагорбах, схилах, у світлих лісах, біля доріг. Називають його глодом (російська назва — боярышник).

Ботаніки налічують на Україні 24 види глоду. Та необізнані з ботанічними тонкощами люди всі ті види не розрізняють, а вбачають в них просто глід. Однак і така назва вживана не в усіх місцевостях республіки. Є чимало й інших назв цієї рослини (власне, всього роду цього); бариня, бориня, гліг, глій простий, глог, глод, глогівка, глогина, глоїні, глот, гложина, костоглод, логинька, лога, логовий кряк, логиня, логина, оглід, глидина, глідина.

Латинська назва глоду — Crataegus — вказує на міцність деревини (дослівний переклад — міцняк).

Коротко описати зовнішність глодів краще на прикладі **глоду колючого** (C. oxyacantha L.), що дико зростає на Закарпатті. Цей кущ або невеличке деревце з сірою гладкою корою стовбура має пухнасті, буро-червоні, з колючками молоді пагони. Листки цілісні, є й надрізані, більші на неплодучих пагонах. Квітки зібрані в суцвіття — щитки. Плід кулястий чи ягодоподібний, соковитий, з двома-трьома кісточками. Вистигають плоди у вересні—жовтні. Цей глід широко культивують у парках і садах; є чимало садових форм.

Усі глоди цвітуть на початку травня, одразу після терну. Найбільш поширений на Україні **глід кривочашечковий** (C. curvisepala Lindm.). Його можна зустріти майже по всій рівнинній частині, крім Степу, а в Криму він також є. А от **глід п'ятиматочковий** (C. pentagyna Waldst. et Kit.), що його плоди достигають ще в серпні, зростає в Лісостепу і північних степових районах, на південному заході та сході України. **Глід український** (C. ucrainica Pojark.) характерний для Полісся і північної частини Лісостепу. Є навіть **глід озброєний**

(C. praearmata Klok.), який зустрінете в Західному та Правобережному Лісостепу. Там же подибується й **глід гладенький** (C. leiomonogyna Klok.). Чимало глодів у Криму: г. одноматочковий, г. Стевена, г. Турнефора, г. Палласа, г. двокісточковий, г. східний, г. кримський, г. Попова, г. азарелля, г. клинолистий і г. дрібнолистий. На Дніпропетровщині й Запоріжжі зростає глід обманливий, а на Херсонщині — глід Оленки і глід замшовий. А глід чашечковий прикрашає Розточчя-Опілля, Карпати і Закарпаття.

Всі види глоду — то окраса краю, де вони зростають. Але глоди — не тільки красені, до того ж вельми витривалі до посухи й зими. Вони ще й дуже корисні. Насамперед у пору цвітіння вони принадні для бджіл, які нектар глоду й пилок перетворюють у чудовий мед.

Здавен-давна людям відомі й цілющі властивості рослини. В минулому квітки, як і плоди, застосовували при безсонні, обмороках, ядусі, хворобах серця. Нині наукова медицина готує з плодів і квіток глоду препарати, що стимулюють серцевий м'яз та поліпшують функцію серця. Екстракт з плодів і квіток глоду знижує тиск крові, підвищує працездатність, знімає відчуття тяжкості і стискання в ділянці серця. Глід — найкращий засіб при вегетативно-гуморальній і нейрогенній формах гіпертонії. Зарадить він і при атеросклерозі, бо зменшує вміст холестерину в крові. Настойка з квіток знімає спазми судин. Екстракт плодів — складова частина відомого препарату кардіовалену. Корисний глід й при алергічних захворюваннях, допомагає при підвищеній функції щитовидної залози, мігрені, епілепсії, психічних розладах у клімактеричний період, при ревматизмі й набряках.

Простими й доступними всім ліками є чай і водний настій з квіток та плодів глоду. А про запас їх може зібрати кожен, хто того потребує. Сушать глід у затінку, під дахом чи на печі. Зберігати краще в тканинних мішечках чи глиняному посуді в сухому місці. Придатні вони до вжитку щонайменше два роки.

Глід — харчова рослина. Плоди його смачні у свіжому вигляді, особливо ж після осінніх заморозків. Борошно з сухих плодів — добра начинка для пирогів. З плодів глоду готують пастилу, киселі й сурогат чаю. Смажені й подрібнені плоди — замінник кави.

Глід високо ціниться і як меліоративна рослина: для закріплення ярів, балок, крутосхилів, на щебенистих місцях, еродованих землях. А на полях, де є хоч невеличке джерельце, з допомогою глоду варто створювати затишні куточки — ремізи, де б знайшли собі притулок птахи й корисні комахи, які захищатимуть польові культури від численних шкідників, і не доведеться вдаватися за допомогою до шкідливої хімії.

Зацвітає терен рано навесні

Глід український

Попідтинню та в ярах росте чорна бузина

Ой, смачна ягода-чорниця!

Брусниця — на рідкість цілюща ягода

Бузина зарадить

Бузина...
Безкорисна вона,
То ж не треба її забувати.

Г. Кривда

узина — одна з тих рослин, що їх зайве докладно описувати: її знає кожен сільський мешканець. Щоправда, люди поспіль гадають, ніби бузина — щось маловартісне, майже бур'ян. Назва цієї рослини згадується не вельми шанобливо, зокрема і у відомому прислів'ї про не дуже вправний глузд: на городі бузина, а в Києві дядько. (А втім, тут винен, мабуть, таки дядько, а не бузина).

Належить бузина до родини жимолостевих. На Україні поширені три її види: чорна, червона і трав'яниста. Червона бузина відрізняється своїми яскравими червоними плодами; чорна і трав'яниста мають чорні або, точніше, темно-фіолетові ягоди, проте й ці два види легко розпізнати: чорна бузина — високий кущ або навіть деревце до 6 м заввишки, а в трав'янистої бузини стебло щоосені відмирає до кореневої шийки, а навесні знову відростає від кореневища.

Зневажливе ставлення до бузини нічим не виправдане і склалося, безперечно, внаслідок малої обізнаності з її корисними властивостями, а також через те, що там, де росте бузина, завжди багато бур'янів. Звичайно, є вона на смітниках, у ярах, балках, на межах, попідтинню. Сусідкою бузини завжди буває кропива. Саме це мусило б підняти авторитет бузини: вона, як і бобові рослини, збагачує грунт на азотні сполуки, зміцнює його структуру.

Особливої уваги з погляду на лікувальні властивості заслуговує **бузина чорна** (Sambucus nigra L.). Наукова назва роду — Sambucus — походить від грецького sambix — червона фарба, червоний сік. Це, певно, стосується насамперед бузини червоної.

Великі суцвіття з безлічі дрібних білих слабкого аромату й солодкуватих на смак квіточок, що прикрашають кущ бузини у травні й червні, в медицині давно визнані добрим потогінним засобом і включені до Державної фармакопеї СРСР. Цілющі властивості квіток бузини чорної зумовлені хімічним складом: вони містять глюкозид самбунігрин (від латинської назви чорної бузини), який розщеплюється на синильну кислоту, глюкозу й бензальдегід; рутин, ефірну олію, холінхлорогенову, кофейну, валеріанову, яблучну та оцтову кислоти, вітамін С (82 мг%) та деякі інші речовини.

У народній медицині квітки бузини чорної — це протизапальний, кровоочисний та проносний засіб. Ліки з бузини вживають при бронхіті з сухим кашлем та хрипом у грудях,

запаленні (катарах) внутрішніх органів, ревматизмі, гарячці, подагричних та ревматичних артритах, подагрі та при наявності піску в нирках. Вживання просте: одну столову ложку сухих квіток заливають склянкою окропу, настоюють протягом 20 хвилин, дають відстоятися, проціджують і п'ють гарячим.

Препарати з квіток бузини чорної застосовують для полоскання і примочок при ангіні та інших запаленнях слизових оболонок, запальних хворобах очей і вух, ревматичному болю й опухах від подагри, а також при гемороїдальних шишках.

Збирають квітки бузини в розпалі цвітіння, коли ще немає побурілих пелюсток. Сушать на повітрі, розклавши тонким шаром на папері або підвішуючи суцвіття на мотузках.

Якщо сухі квітки бузини чорної додати до звичайного чаю у співвідношенні 1 : 3 за масою, то матимете чудовий напій, який за букетом близький до кращих сортів чаю. Свіжі й сухі квітки застосовують для ароматизації парфюмерних виробів.

Як уже згадувалося, листя бузини чорної також має лікувальні властивості. Свіжозірвані, бажано молоді листки, прикладені до хворих місць, значною мірою зменшують біль; зварені з медом — уживають як проносне, а відварені в молоці застосовують для лікування обпечених, запалених та зіпрілих місць. Кора бузини проявляє сильну сечогінну дію. Її збирають навесні з торішніх пагонів, з яких спочатку зшкрібають зовнішній шар, і потім сушать. Відвар з кори й коріння бузини п'ють при хворобах нирок та набряках.

Молоді цьогорічні пагони, очищені від зеленої шкірки, можна їсти вареними чи маринованими.

Осінньої пори на сонці вилискують важкі грона ягід бузини. Їхня цінність не викликає сумніву навіть при побіжному ознайомленні з хімічним складом: вони містять різні цукри — глюкозу, фруктозу, інвертний цукор, близько 1 % органічних кислот, дубильні та барвні речовини тощо.

Відомо чимало способів застосування свіжих ягід бузини чорної як очисного, зміцнювального і сечогінного засобу. Зокрема, їх уживають при водянці, дизентерії, слабості та засміченні шлунка, хворобах нирок і сечового міхура, при сечовиснаженні (діабет); вони заспокоюють біль та різь у животі.

Як харчовий продукт ягоди чорної бузини рідко коли вживають свіжими. Переважно їх переробляють на сиропи, киселі, кетчуп, оцет тощо. Ягідним соком підфарбовують виноградні вина, надаючи їм своєрідного приємного запаху і смаку, а в суміші з іншими ягодами та плодами переробляють на варення, настойки, лікери та різні кондитерські вироби.

З профілактичною метою без обмеження можна вживати

киселі та повидло з ягід, краще додаючи меду.

У середні віки бузину чорну в Європі шанували як священне дерево і вважали рослиною великої цілющої сили. Про це свідчать численні легенди, перекази, навіть літературні джерела. Так, у книзі з природознавства початку XVII сторіччя розповідається про таку історію.

Князь із почтом був на полюванні, відбився від гурту й заблудився. Блукаючи лісом, набрів на селянський будинок, де побачив сивого дідугана. Той сидів під дверима й гірко плакав. На князеве запитання, чому він плаче, старий відповів, що його побив батько за те, що він хотів без дозволу перенести на інше місце свого діда та випадково впустив.

Безмежно здивований князь зайшов у хату і побачив там ще двох дідуганів. Вони залюбки розповіли князеві про свій спосіб життя: харчувалися хлібом з сіллю, молоком та сиром. А своє довголіття пояснили тим, що кожного року по осені вживали ягоди бузини.

Важко сказати, скільки правди в згаданій легенді, однак те, що бузина цілюща рослина, не викликає сумніву.

Космічна ягода

Щедра й багата поки що природа наша. І одним з цінних дарунків її є добре відома всім жителям північної частини України **чорниця.**

Рослину назвали так через те, що, коли поласувати її плодами, рот чорніє. Причиною є пігмент антоціан. Проте в Карпатах та на Поліссі можна почути чимало інших назв цієї рослини: афіна, афіни іванові, борівка, боровиця, боровина, гафина, дурниця, чорнорижка, ягода чорна, яфірник, яфирна тощо.

Наукова назва — Vaccinium myrtillus L.— походить від слів vaccinus — рудувато-червоний (колір розведеного та підкисленого соку і опадаючого листя чорниці) та зменшувального від myrtus — мирт (за схожістю з маленьким миртом).

Чорниця — маленький, дуже галузистий чагарник з родини брусничних, що сягає якнайбільше півметрової висоти. Вигадливо зігнуті нижні частини стебел мають циліндричну форму і вкриті сіруватою корою, верхні частини й молоді гілочки — ребристі і навіть взимку залишаються зеленими. Пізньої осені та ранньої весни, коли немає інших кормових рослин, худоба охоче поїдає молоді стебла чорниці (деякі автори і саму наукову назву схильні виводити від слова vacca — корова).

Ніжні, світло-зелені, гладенькі, яйцеподібні, по краю дріб-

нопилчасті і злегка загострені листки розміщені на стеблі почергово; на зиму опадають, набуваючи перед тим бурувато-червоного кольору.

Невеличкі рожеві поникли з глечикоподібними п'ятизубчастими віночками квіточки чорниці сидять по одній, зрідка по дві при основі молодих гілочок. Цвіте рослина в квітні—травні. Плід — кулеподібна чорна ягода. Достигають перші ягоди в червні, масово — в липні. Зростає чорниця по вогких та вологих місцях на дуже бідних грунтах, де завжди є листяні мохи. Трапляється не поодинокими кущиками, а великими заростями у хвойних та хвойно-листяних лісах Українського Полісся й Карпат. Нерідко суцільні зарості чорниці займають не одну сотню гектарів. Це справжні природні плантації.

Найбільші зарості чорниці зустрічаються в Ровенській, Житомирській, Волинській та Львівській областях. Саме тут і провадиться масова заготівля цих ягід.

Постійними супутниками чорниці є багно звичайне (Ledum palustre L.) та брусниця (V. vitis-idaea L.), рідше — буяхи (V. uliginosum L.).

Липень — пора збирання чорниці. На Поліссі ягоди збирають спеціально винайденим пристроєм — совком з гребінцем (гребінкою). Завдяки такій малій механізації за день можна назбирати кілька десятків кілограмів ягід.

Свіжою чорницю зберігають недовго, бо в ягодах міститься цукор, через що вони швидко стають принадою для дріжджових грибів. Їх необхідно зразу ж переробляти або сушити. А приготувати з чорниці можна багато всякої всячини: сиропи, соки, морси, киселі, варення, начиння для цукерок, повидло, джеми, екстракти — всього й не перелічити. Ягоди чорниці — цінний продукт харчування. Зокрема, з них кожний може приготувати високопоживні дитячі і дієтичні страви. Кому доводилося їсти вареники з свіжими чорницями, той надовго запам'ятає смак цієї оригінальної страви поліської кухні. А чи доводилося вам куштувати чорниці з парним молоком (сиродоєм, як кажуть поліщуки)? Обов'язково покуштуйте!

Сушать чорницю у гарячій печі, вистеливши черінь папером.

Сік чорниці звичайно використовують для забарвлення деяких плодових та ягідних вин, безалкогольних напоїв і як харчовий барвник, а сироп додають до ліків для поліпшення смакових якостей.

Плоди чорниці багаті на цукор (до 30 %), дубильні речовини, мінеральні солі, каротин, вітаміни групи В, вітамін С, містять близько 7 % органічних кислот (яблучну, хінну, лимонну, молочну, янтарну, щавлеву), барвні речовини тощо. Безперечно, такий багатющий набір органічних сполук і зумовлює цілющі властивості чорниці.

Чорниця — лікарська рослина широкої дії. Ще з давніх-

давен були відомі лікувальні властивості її ягід.

Ягодам чорниці притаманна тонізуюча і в'язка дія. Остання зумовлена наявністю дубильних речовин. Ягоди рекомендують при гострих та хронічних розладах шлунково-кишкової системи, захворюваннях шкіри, зарадять вони й при подагрі, ревматизмі, порушеному обміні речовин та недокрів'ї. При вживанні свіжих ягід поліпшується перистальтика кишечника і приходить до норми на тривалий час.

Першим засобом при розладах шлунка є чорничний кисіль або просто відвар сухих ягід. Він має приємний смак і цілком безпечний, тому його можна давати навіть маленьким дітям.

Є відомості про успішне лікування відваром ягід чорниці катаральної і фолікулярної ангін, опіків, авітамінозного стоматиту тощо. Готують відвар так: одну столову ложку ягід заварюють у склянці окропу, проціджують і п'ють теплим (або підігрітим) по півсклянки (для дорослих) 4 рази на день до їди.

Настій чорниці добре діє при проносах, захворюваннях нирок і сечового міхура.

Дуже густим відваром свіжих ягід чорниці в народній медицині Західного Полісся лікують екзему та висипи на шкірі, про що згадує в своїй праці І. М. Носаль. Відвар густим шаром наносять на уражені місця, обкладають марлею і обв'язують. Пов'язку міняють щодня.

У народній медицині ягоди чорниці — широковживаний лікувальний засіб. За цілющими та смаковими властивостями чорницю ставлять поряд з суницями лісовими. Німецький лікар Кнейп залишив такий афоризм: «В тому домі, де їдять суниці й чорниці, лікареві немає чого робити».

Широко використовуються й листки чорниці. Їх збирають під час цвітіння (у травні). Чай з листків (60 г листя на 1 л окропу) допомагає при цукровому діабеті. Протидіабетичну дію виявляє глікозид неоміртилін, який значно знижує вміст цукру в крові і, таким чином, за своєю дією нагадує інсулін. Саме тому висушені верхівки пагонів чорниці використовують для приготування антидіабетичного препарату афразетину. Наявність у листі чорниці арбутину та вільного гідрохінону дозволяє застосовувати їх як дезинфікуючий засіб при піелітах, циститах і уретритах.

Та не лише на землі застосовують чорницю. Як не дивно, вона має пряме відношення до космічних польотів. Вживання ягід чорниці зміцнює здоров'я, зокрема шлунок космонавтів, поліпшує гостроту зору, тому ця ягода є обов'язковою в їх меню.

Не зайвим згадати, що чорниця — добрий медонос, бо квітки її дають багато нектару. Чорничний мед дуже запашний, приємного смаку, негустий, червонуватого кольору і теж має цілющі властивості.

Цікаво, що врожай ягід чорниці можна значно підвищити, якщо удобрювати чорничними добривами. Як показали досліди С. І. Шабарової, проведені на Поліссі, при внесенні мінеральних елементів, яких бракує рослині при вирощуванні на бідних піщаних і болотних грунтах, урожайність ягід наступного року зростає аж на 300 %.

Брусниця варта шани

Брусниця-ягідка, брусниця—
Для багатьох не дивина.
А от її чарівну квітку
То, певно, мало хто і зна.

М. Холодковський

Кожен, хто пізнього літа чи на початку осені бував у соснових борах Полісся та мальовничих лісах Розточчя-Опілля й Карпат, залюбки ласував цією кислуватою яскраво-червоного кольору ягодою. Її дає низенька (заввишки ледь 20—30 см) вічнозелена кущова рослинка з цупкими шкірястими темно-зеленими листками, що й узимку виглядають з-під снігу. А тамтешнім жителям та ягода — річ звичайна. Звуть її **брусниця** (брусниця — від давньоруського «брусвяний» — червоний). Від цієї рослини походить і назва родини — брусницеві. Відомо багато місцевих назв брусниці; борина властива, борівка, боровина, бруслина, брусниця червона, брусничник, брусника, гогози, гогозник, голозник, голубець, городза, грушпан, каженица, камінці, камінки, кам'янка, квасниця, кваснівки.

Наукова назва — Vaccinium vitis-idaea L. Про походження першого слова вже згадувалося. Видова назва vitis-idaea в перекладі означає «виноградна лоза з гори Іда» (острів Кріт). Таку назву брусниці дав нідерландський ботанік Додонеус. Античні автори цю рослину не згадували.

Брусниця — дуже цінна ягода. Вона містить різні цукри — глюкозу, фруктозу, сахарозу; органічні кислоти, серед яких лимонна, яблучна, бензойна, щавлева, оцтова, піровиноградна, оксипіровиноградна і т. д.; глікозид вакцинін, ідеїнхлорид, лікопін, зеаксантин, вітаміни С і А, дубильні та інші речовини.

Ягоди брусниці — дієтичний продукт високої поживної цінності. Свіжі ягоди можна їсти в необмеженій кількості. А яка-то насолода ласувати брусничним варенням узимку, коли за вікном віє віхола і тріщить мороз. У цій ягоді наче втілено все те цілюще й принадне, що випромінює ліс погожого літнього дня.

У харчовій промисловості і в кондитерському виробництві з ягід брусниці, крім варення, готують компоти, на-

чинки для цукерок, одержують екстракти, соки. З висушених та підсмажених ягід виготовляють кавовий напій.

Брусниця не просто смачна ягода. Це — ліки-ласощі. Ягоди брусниці містять речовини найрізноманітнішої фармакологічної дії: кардіотонічні, капілярозміцнювальні, гіпотензивні, жовчо- і сечогінні, противиразкові, протигастритні, протисклеротичні, нормалізуючі й тонізуючі нервову систему, протипухлинні і бактерицидні. Присутні в ягодах речовини утворюють біохімічні комплекси, що діють в одному взаємнопідсилюючому напрямі, завдяки чому цінність їх у багато разів зростає.

Вживання свіжих ягід запобігає появі глистів, особливо у дітей. Ягоди оздоровлюють шлунок, зокрема добре діють при недостатній кислотності. Вони є добрим протицинготним і протигнильним засобом. Бруснична вода з-під квашених ягід має пом'якшувальну властивість. Сік з ягід, розведений водою,— чудовий освіжаючий та оздоровчий напій завдяки наявності бензойної кислоти, арбутину, які виявляють антисептичну дію. Свіжі ягоди та сік радять вживати при підвищеному кров'яному тиску (гіпертонії).

Особливо корисні плоди брусниці при різних проносах та інших розладах травлення, а також при ревматизмі, подагрі, а як сечогінний засіб — при хворобах нирок. Спосіб вживання простий: їжте ягоду у всякому вигляді і досхочу. У великій кількості вони не вадять. Добрих наслідків можна сподіватися, з'їдаючи брусницю по одній склянці тричі на день протягом місяця. Відвари та чай із сухих ягід рекомендують при простудних захворюваннях.

Нічим не замінити брусницю при запаленні підшлункової залози (панкреатит). Це чи не єдиний і до дивного простий цілющий засіб при цій хворобі. Звичайний напій з ягід брусниці (чай) при вживанні протягом 2—3 тижнів спроможний перемогти захворювання.

Достигають ягоди брусниці в середині серпня. Збирати їх треба руками, а можна й за допомогою совків-гребінок.

Бензойна кислота, що міститься в ягодах, забезпечує тривале зберігання їх у свіжому вигляді — майже півроку вони не псуються. Ягоди заливають холодною кип'яченою водою, закривають і зберігають у прохолодному місці. Їх можна квасити, маринувати (за допомогою оцтової кислоти), консервувати з цукром, заморожувати, а також тушкувати і, рідше, сушити.

Сказаного, певно, досить, щоб належно оцінити скромну ягоду брусницю. Лишається подбати, щоб вона була у кожному домі весь рік.

Болотяний виноград

Лаючи вільну хвилину на початку жовтня, загляньте на осіннє болото. Вас зачарує тут яскраве палахкотіння беріз, розбризканий першими осінніми приморозками багрянець осик, таємничо-сумний шелест пожухлих трав, мовчазно-прозоре повітря й не порушувана ніким тиша і спокій природи, що ніби поринула в задуму перед близькою й тривалою зимовою скрутою. І коли вже вдосталь намилуєтеся дивами довколишнього пейзажу, погляньте уважно під ноги. М'які подушки білого сфагнового моху, наче намистом, усипані червоними кульками ягід. Це — журавлина (російська назва — клюква) з родини брусничних. Є у неї й чимало місцевих назв: багновиця, борина-журавина, журахвина, журавельник, журавлині ягоди, журавуха, журавина.

Наукова назва **журавлини чотирипелюсткової** — Oxycoccus palustris Pars. Перше слово походить від грецького oxys — кислий, гострий і coccus — горішок, кулястий; palustris в перекладі з латини означає «болотяний».

Журавлина — вічнозелений чагарник. Стебло тонесеньке й доволі довге — до 1—2 м, стелеться в купинах сфагнового моху і вкорінюється у вузлах, де відходять бокові червонясті гілочки. Дрібненькі (до 5 мм завдовжки) численні листочки зверху блискучі, а зісподу вкриті восковою поволокою, один по одному сидять на стеблі. Дрібні рожево-червоні квіточки з'являються у травні, ростуть по 2—4 вкупі.

Поширена журавлина виключно на сфагнових болотах Полісся й Карпат. В інших місцевостях України її зайве шукати. Щоправда, й на Поліссі останніми роками зайняті журавлиною площі помітно скоротилися внаслідок проведених у широких масштабах меліоративних робіт на болотах.

Хтось колись влучно назвав цю ягоду «болотяним виноградом». І мав рацію, бо за вмістом цінних органічних сполук журавлина таки близька до справжнього винограду. Сік журавлинових ягід на 2—5 % складається з важливих і дуже потрібних людському організмові органічних кислот, серед яких близько половини припадає на лимонну. Крім того, в ягодах містяться цукор, вітамін С та деякі інші сполуки.

Звісно, що така ягода знаходить і різноманітне застосування. З неї виготовляють варення, кисіль, морс, наливки, настойки, начинки для цукерок та іншої кондитерської всячини.

Свіжі ягоди журавлини переробляють також на журавлиновий екстракт, з якого готують кислий напій для хворих на лихоманку. Він вважається кращим засобом втамування

спраги, що зумовлено своєрідною дією на організм людини лимонної кислоти. За домашніх умов хворим дають вичавлений журавлиновий сік, розведений водою. Взагалі, напої з ягід журавлини є давно визнаним й найкращим засобом для поновлення сил хворих. Цікаво, що в першому російському військовому госпіталі, організованому під час російсько-турецької війни, основними ліками був журавлиновий морс.

На Поліссі здавен-давна ягоди журавлини використовують як засіб першої допомоги при отруєнні чадним газом. Потерпілим, вже знепритомнілим, силоміць запихують до рота розчавлені ягоди.

Збирають журавлину в три строки. Зібрана у жовтні ягода ще тверда, але при зберіганні достигає й м'якшає. Зберігаються свіжі ягоди журавлини дуже довго — майже півроку. Для гарантії їх можна залити водою. Зібрану пізньої осені до настання сталих морозів журавлину (вона найсмачніша, соковита й кисла) заморожують. Щоб ягоди відтанули, зберігаючи по тому добрий вигляд, їх треба занурити в холодну воду. Підсніжна журавлина, яку збирають рано навесні, коли розтане сніг, найсолодша — внаслідок зменшення кислотності протягом зими. Проте зберігається вона недовго.

Використайте ж золоту осінню пору й заготуйте якомога більше журавлини — цінної, корисної й цілющої ягоди.

Скромний предок цариці квітів

Коли схочеш зірвати троянду, згадай спочатку про шипи»,— говорить давньоримське прислів'я. Так, саме ця особливість — безліч по-різному зігнутих колючок (шипів), що вкривають усе стебло,— залишилася без змін у троянди від її прородича — шипшини.

Шипшина, мабуть, була першою рослиною, яку ще в сиву давнину людина почала розводити завдяки її красі і впродовж багатьох віків виплекала з неї розмаїття сортів троянд, що так мало схожі на свого предка. Про троянди та їхню красу оповідають нам старовинні легенди й перекази. Ще за 600 років до нашої ери старогрецька поетеса Сафо оспівала троянди. У Стародавній Греції трояндами увінчували переможців та усипали їхній шлях, ними заквітчували молодят, прикрашали житла і храми. Греки вважали троянду дарунком богів і вінки з троянд одягали на їхні статуї. Троянда була присвячена богині краси Афродіті, і пишні трояндові сади оточували її храми.

Від греків пошанівок для троянди перейшов і в Стародавній Рим.

Однак перші відомості про троянду дійшли із стародавніх індійських сказань. У них оповідається, що найкрасивіша на світі жінка — Лакшмі з'явилась із бутона троянди, який розкрився. Священною троянда вважалась і в усіх народів Сходу, особливо в стародавньому Ірані.

І в наші дні троянда залишається улюбленою квіткою, що прикрашає сади й парки. Блискуча слава цієї рослини затьмарила її дикого предка — шипшину. От саме про неї й піде мова в оповідці.

Шипшина (Rosa L.) — досить поширений у нас чагарник з родини розоцвітих, що навесні привертає увагу великими пахучими квітками, а восени — яскравими, різних відтінків червоними й оранжевими плодами.

Саме плоди шипшини мають велике значення і підтримують авторитет скромного предка цариці квітів. Плодом у шипшини називають розросле м'ясисте квітколоже, яке має довгасту або шароподібну форму. Цей несправжній плід (гіпантій) ховає в собі дрібні плодики-листянки.

М'яка оболонка ягодоподібного гіпантію шипшини є справжнім сховищем вітамінів. Найбільше тут аскорбінової кислоти (вітаміну С) — до 5,5 % на суху речовину (550 мг%), багато також каротину — 12—18 мг%, вітамінів B_2, Р і К. Крім того, плоди шипшини містять близько 18 % цукрів, 4,5 % дубильних речовин, лимонну та яблучну кислоти, пектинові речовини, фітонциди, ефірну і жирну олії, солі калію, кальцію, магнію, натрію, фосфору та заліза. Вітаміну С є чимало й у листі шипшини.

Тому-то й використовують плоди шипшини як полівітамінний засіб. З них виготовляють вітамінний чай, настій або відвар. Настій шипшини готують так: цілі або подрібнені плоди заливають окропом з розрахунку склянка води на 10 г плодів і кип'ятять протягом 7—10 хвилин. Після охолодження проціджують і п'ють по півсклянки двічі на день перед їжею.

У народній медицині настій шипшини радять пити при хворобах печінки, нирок, сечового міхура, при підвищеному тиску (гіпертонії), підвищеній кислотності шлунка, головних болях.

Вживають шипшину і у вигляді порошку й таблеток, а також виготовляють з неї рідкий екстракт і сироп. Відомий багатьом лікувальний засіб холосас є не що інше, як екстракт з плодів шипшини; його вживають при захворюваннях печінки.

Як лікувальний засіб шипшину застосовують на Русі з XVII сторіччя. У першому військовому госпіталі, організованому в Москві для лікування поранених у боях з турками, хворим давали для підтримання сил «патоку свороборинову». Свороборином називали в ті часи різні види шипшини.

Збирають плоди восени, коли оранжеве забарвлення їх переходить у яскраво-червоне; в цей час вони містять максимальну кількість вітаміну С. На промислових підприємствах із свіжих плодів варять варення й повидло, яке використовують як начинку для цукерок. Проте харчова промисловість виготовляє з шипшини головним чином вітамінні концентрати і драже, що важливіше.

В аптеки плоди шипшини надходять сушеними. Сушать їх на сонці, відразу після збирання, розкладаючи тонким шаром, або ж у печах при температурі 80—90 °С.

Не тільки плоди, а й інші частини шипшини мають лікувальні властивості. Здавна в народній медицині застосовують, наприклад, відвар коренів шипшини як в'язкий і зміцнювальний засіб при шлунково-кишкових захворюваннях та проносах, а іноді й при хворобах печінки. На Поліссі відвар коренів шипшини п'ють при недугах серця, простуді, запаленні сечового міхура, а відвар гілок — при болях у животі, кривавих проносах, ревматизмі і радикуліті.

З пелюсток шипшини готують наливки, трояндову воду й туалетний трояндовий оцет.

Плоди деяких видів шипшини дають оранжеву фарбу.

На Україні трапляються кілька десятків видів шипшини, з них майже 20 — на Поліссі. Найцінніші і найпоширеніші з них є **шипшина травнева** (R. maialis Herrm.), **яблунювата** (R. pomifera Herrm.) і **собача** (R. canina L.).

Конче потрібно, щоб кожен плід шипшини — ця маленька комора, заповнена вітамінами,— не залишався зимувати на кущі.

Не зайвим було б розводити шипшину в садах, біля жител та ширше впроваджувати у придорожні насадження. Це не тільки рослина, що утворює непролазні живоплоти, а й (і це найголовніше!) цінне і всім доступне джерело вітамінів, акумулятор здоров'я і доброго настрою.

Розмноження шипшини не викликає утруднень. Якщо зібрати ще не зовсім стиглі плоди (у серпні — на початку вересня) і висіяти в легкий (суспіщаний) грунт разом з дерев'яною тирсою, то наступної весни з'являться рясні сходи. Однорічні сіянці восени того ж року можна висаджувати на постійне місце. Плодоносити кущі шипшини починають з 4—5-го року життя.

Кожний може забезпечити потребу в плодах шипшини, виростивши біля хати 3—4 кущі різних видів шипшини.

Не відьма сіяла омелу

Буваючи в лісі чи в старому парку, ви, певно, як уважний спостерігач, звертали увагу на густий зелений клубок на гілках чи стовбурах дерев. Він менше впадає в очі влітку серед густої зелені, а от узимку його не можна не помітити. Цей дивний утвір («гніздо») на деревах є не що інше, як окрема рослина. І звуть її омела.

Щоправда, не скрізь на Україні омела відома під такою назвою. В різних місцевостях можна почути й інші: баб'ячий прокльон, барвінок єловий, відьмина мітла, віха, восьміл, єлем, замела, зелена гива, івілга, імела, обмила, омелха, помела, помелина, умела, чортове помело, шульга, ямелина.

Наукова назва омели — Viscum album L. — походить від слів viscum — клей (ягоди омели дуже клейкі) і album — білий (колір стиглих плодів омели).

Омела біла — вічнозелена рослина, напівпаразит з родини омелових. У неї зелені не тільки листки, а й стебла. Поселившись на дереві (береза, дуб, липа, тополя, клен, плодові та інші листяні, зрідка й хвойні), омела за допомогою присосків проникає в деревину рослини-живителя й одержує за її рахунок воду та мінеральні солі. Органічні речовини синтезує сама.

Коли дивитися на омелу здаля, то здається, що чиясь лиха рука скрутила в клубок і зв'язала гілля дерева, або закинула на дерево дивний кущ, чи ворона збудувала гніздо.

Соковиті ягодоподібні плоди рослини достигають узимку, вони дуже клейкі всередині і, опадаючи, затримуються на гілках, де й проростають. Поширюють омелу й птахи, переважно дрозди. Очищаючи дзьоб від липкого насіння, вони переносять його на інші дерева.

Найпоширеніша омела на Поліссі, в Лісостепу, Розточчі-Опіллі.

З лісівничого погляду омела є лісовим бур'яном. Живучи за рахунок соків дерев, вона виснажує й губить їх. Разом з цим вона й корисна рослина, бо має неабиякі цілющі властивості.

Омела — дуже давній лікувальний засіб. У працях староримського вченого Плінія Старшого, зокрема у його «Природничій історії», згадується, що гальські (давньофранцузькі) жреці-друїди зрізували гілки омели золотим серпом з вершечків дубів і після освячення передавали їх народові як панацею (універсальні ліки). В епоху Відродження палким прихильником омели був Парацельс, який настійно рекомендував її при різних нервових захворюваннях, особливо при «чорній хворобі» (епілепсії). Проти цієї ж хвороби, а та-

кож при істерії та еклампсії (тяжке захворювання з групи так званих токсикозів вагітності), при менструальних і гемороїдальних кровотечах використовували омелу лікарі XVIII і XIX сторіч.

У російській народній медицині відвар з молодих листків омели застосовували при колітах та епілепсії, а ягоди — як пом'якшувальне при наривах. З листків на свинячому несолоному салі готували мазь, якою натирали хворі суглоби.

Хімічний склад омели вивчено ще недостатньо. Відомо, що вона містить холін та ацетилхолін, які, певно, й зумовлюють її гіпотензивні властивості, дуже отруйну речовину вісцитотоксин, смолисту речовину вісцифлавін та ін.

Найважливіша властивість омели полягає у здатності знижувати кров'яний тиск і полегшувати тяжкі суб'єктивні відчуття, що нерідко супроводжують гіпертонію. Препарати омели спроможні розширювати кровоносні судини, тому вона й рекомендується для зниження кров'яного тиску при гіпертонії першої та другої стадій. Вживають очищені від баластних речовин препарати — густий екстракт омелен та новогаленовий препарат віскулен. Найдоцільніша, за порадою С. А. Томіліна, форма застосування омели при гіпертонії — холодна витяжка. Її готують так: 4—5 г подрібнених вершечків з листками настоюють протягом ночі в склянці холодної води і випивають наступного дня за три прийоми.

Настойка із свіжих листків омели входить до складу препарату акофіт, який рекомендується для лікування різних видів невралгії (радикулітів, ішалгії, люмбаго). Таке застосування зумовлене наявністю в рослині двох активних речовин, одна з яких пригнічує нервову систему. Дією цієї ж речовини пояснюється й позитивний вплив омели на хворих епілепсією.

Відомо, що до складу омели входить одна недостатньо вивчена органічна сполука, яка губить дерево-хазяїна; вона ж викликає й омертвіння (некроз) тваринних клітин, у тому числі й клітин ракових пухлин. Ці властивості омели, можливо, в майбутньому згодяться при лікуванні раку. Та для цього препарат необхідно позбавити отруйної дії на людський організм.

Омелу дуже широко використовує народна медицина для лікування різних захворювань. Звичайно беруть омелу з берези. Водний відвар або холодну витяжку п'ють при підвищеному тиску крові, головному болю, запамороченні. Відвар з омели, яку збирають на дубі, грабі, сосні, вживають при хворобах серця, нервових захворюваннях, астмі, ревматизмі, туберкульозі легень та для лікування раку.

Мусимо підкреслити, що омела — рослина отруйна, тому самолікування за її допомогою неприпустиме, бо є небезпечним, оскільки без нагляду лікаря можна завдати непоправної шкоди здоров'ю.

Майже в кожній місцевості на Україні знайдеться омела в лісі або в саду. І доступна вона протягом року. А заготовляють сировину восени та взимку. Обламані гілки з листками сушать у приміщенні або в печі при невисокій температурі.

Омелу у великій кількості експортують за кордон, особливо в країни Західної Європи, де цю рослину здавна й широко використовують, а власні запаси сировини вичерпані.

Нові дослідження, безперечно, повніше розкриють цілющі властивості омели і, мабуть, не слід знищувати цього напівпаразита в широких масштабах, бо запаси омели зосереджені тільки в європейській частині СРСР і за Урал вона не заходить.

Медові пахощі вересу

Не добрали бджоли меду в лузі,
то візьмуть на вересі.

Поліське прислів'я

Наприкінці літа на просторах Полісся й карпатських полонинах природа вистеляє ніжно-ліловий килим. То зацвітає верес. Понад місяць, майже до початку жовтня, він наповнює повітря густим медовим ароматом. Здається, ніби перебуваєш на пасіці, де розкрито сотні виповнених медом вуликів.

Верес звичайний — типова рослина української флори. Це невеличкий вічнозелений кущик родини вересових від 30 см до 1 м заввишки. На численних гілочках черепично у чотири ряди розміщені ледь помітні коротенькі лінійно-ланцетні листочки трохи більше 2 мм. Кожен з них живе не більше двох років. Верхівки гілочок густо вкриті невеликими (до 0,5 см завдовжки) лілово-рожевими квітками, що утворюють суцвіття — китицю. Чашечка і віночок квітки забарвлені однаково, а тому й після відцвітання суха чашечка має вигляд квітки.

Верес — невибаглива рослина. Він селиться на бідних піщаних грунтах, де не має конкурентів, бо вологи влітку тут зовсім мало. У багаторічних суцільних заростях вересу, що вкривають сотні й тисячі гектарів, рухатися досить важко. Росте верес і на болотах. Тут води хоч і багато, та вона не завжди доступна, оскільки болото погано прогрівається.

Зосередженість вересу в одній зоні зумовила й обмеженість його народних назв, які до того ж здебільшого являють собою лише діалектичні видозміни: вересень, вересіл, вересовець-трава, верест, веріс, менчир.

Наукова назва рослини — Calluna vulgaris (L.) Hill. Перше слово походить від грецького kallyno — чистий, чистити (певно, мається на увазі використання вересу для виготовлен-

Журавлина болотна

Плоди шипшини — комора вітамінів

Медом пахне верес у пору цвітіння

Мучниця зростає на бідних пісках

ня мітел); vulgaris у перекладі з латини — звичайний.

У вітчизняній медицині ця рослина ще не дістала визнання, але в деяких країнах Європи, зокрема в НДР, включена до фармакопеї.

Хімічний склад вересу вивчений недостатньо. Відомо, що він містить глікозиди (арбутин, ериколін), дубильні речовини, кверцетин, флавоноїди, сапоніни, смолу тощо.

У народній медицині верес застосовується здавна. Найчастіше вдаються до нього при нирковокам'яній хворобі та інших захворюваннях сечової системи. За дією на сечові шляхи верес трохи ефективніший, ніж широковживана мучниця. Деякі фахівці відмічають особливо добрі наслідки застосування вересу при гнійному циститі. Допомагає він й при водянці. В усіх цих випадках п'ють водний відвар вересу (40 г гілочок з квітками на 1 л окропу, не більше півсклянки на прийом). Сечогінна та протизапальна дія рослини зумовлена наявністю в ній глікозиду арбутину.

Відвар п'ють при простудних захворюваннях і роблять з нього купелі при ревматизмі. Відварену траву прикладають до ушкоджених місць при вивихах, опухах, переломах. Дрібним порошком з квіток вересу присипають гноячкові рани, опіки та місця, уражені екземою. Спиртову настойку з вересу застосовують при туберкульозі. Користуються вересом і при лікуванні катарів шлунка, особливо з підвищеною кислотністю, проте переважно в суміші з іншими травами, що діють нейтралізуюче: золототисячником, звіробоєм, м'ятою та корою крушини ламкої.

Корисно перебувати серед заростей вересу в пору його цвітіння — виділювані рослиною фітонциди добре очищають повітря.

Квітучі верхівки вересу зрізують у другій половині серпня — на початку вересня. Сушать у затінку на повітрі. Зберігають у сухому приміщенні.

З рослини одержують також речовини для дублення шкіри та пофарбування її в жовтий колір.

На Поліссі пізньої осені та ранньої весни, коли ще немає кормових трав, на заростях вересу випасають худобу. Нерідко з цією метою восени його косять і зеленим зберігають протягом зими.

Квітучий верес дає бджолам багато нектару і вважається добрим медоносом. Проте вересовий мед трохи терпкий. Смачний він із солоними огірками.

Мучницю не забувайте: шануйте і охороняйте

Будь-якої пори року, коли тільки земля не вкрита шаром снігу, в соснових борах з білим оленячим мохом, що стелеться суцільним килимом на піщаному грунті, або серед вересу можна побачити дивні, привабливо декоративні зелені плями, що нагадують недбало кинутий килимок, на який так і вабить присісти відпочити. Такі мальовничі плями-килими бувають від 1—2 до 10 м у діаметрі. І на їхньому тлі не ростуть інші рослини, хіба що іноді проб'ється поодиноке стебельце настирливого злака куничника чи кущик вересу. Килимки утворює дуже своєрідна рослина — мучниця.

Мучниця звичайна з родини вересових — одна з небагатьох вічнозелених рослин нашої флори. Це приземкуватий кущик з лежачими розгалуженими стеблами, в яких численні гілочки густо переплітаються, не піднімаючись вище 10 см. Темно-зелене листя довгасто-оберненояйцеподібне, найбільш розширене при верхівці і звужене біля основи в короткий черешок. На верхівках стебел з травня до липня з'являються блідо-рожеві квіточки, скупчені в пониклі китиці. Кістянкоподібні кулясті червоні плоди нагадують ягоду. Вони привабливі зовні, але сухі, мучнисті. Саме тому й одержала таку назву ця рослина.

Трапляється мучниця тільки на Поліссі. Місцеве населення добре розрізняє її, а недосвідчені збирачі інколи плутають її з брусницею. А відрізнити їх просто: у брусниці кущики прямостоячі, листки більші, ніж у мучниці, по краях злегка зігнуті, зверху блискучо-зелені, зісподу — матово-зелені і всіяні темно-бурими крапками; ягода кисла, соковита. У мучниці стебла сланкі, з обох боків блискучо-зелені, листкова пластинка вгорі найширша і поступово звужена в черешок; плід — сухуватий, як уже говорилося, мучнистий.

Хоча мучниця не дуже поширена на Україні, однак відомо чимало її місцевих назв: боровка, ведмежі ягоди, ведмежий виноград, мученица, мученичник, розхідник, смородух, толокняк, вовчі ягідки. Назви ведмежі ягоди, вовчі ягоди тощо зумовлені тим, що в їжу людині вони майже не придатні.

Наукова назва — Arctostaphylos uva ursi (L.) Spreng.— походить від грецьких слів arctos — ведмідь та staphylos — виноград, uva ursi — в перекладі з латини означає ведмежа ягода.

Народи північних країн давно знають про цілющі властивості мучниці, а в наукову медицину ця рослина прийшла на початку XIX сторіччя, дістала визнання і набула широкого застосування. Головна дія листків мучниці (саме їх викори-

стовує наукова медицина) — сечогінна та дезинфікуюча. Використовується цей засіб головним чином при запальних захворюваннях сечового міхура та сечових шляхів. Лікувальна дія зумовлена наявністю глікозиду арбутину, який в організмі гідролізується з утворенням гідрохінону, а з метиларбутину утворюється метилгідрохінон; обидві останні сполуки мають дезинфікуючу дію.

Крім згаданих глікозидів, у листі мучниці міститься до 35 % дубильних речовин, галова й елагова, урсолова, хінна, мурашина та інші органічні кислоти, ефірна олія тощо. Всі разом вони й забезпечують успіх лікування, хоча провідна роль належить глікозиду арбутину.

Найкращою формою для вживання є відвар з листків (20 г на склянку окропу), який п'ють гарячим по 1—2 столові ложки 3—4 рази на добу.

Вагітним жінкам при вживанні ліків з мучниці треба бути обережними, бо вони можуть посилювати скорочення матки.

У народній медицині відвар листя п'ють при хворобах нирок і сечового міхура, маткових кровотечах, викликаних тяжкою роботою, астмі, простуді, ревматизмі, захворюваннях печінки, як кровоочисне, при шлункових хворобах, а також при нервових та венеричних захворюваннях. В останніх двох випадках народна медицина Полісся радить варити 1—2 столові ложки листя мучниці у трьох склянках води до тих пір, поки не випарується третина рідини (до речі, глікозиди мучниці дуже стійкі й не розкладаються при тривалому кип'ятінні). Решту відвару проціджують і п'ють по дві склянки на добу. Вживати під час лікування алкогольні напої забороняється.

При лікуванні нервових захворювань листя мучниці беруть в однакових кількостях з травою собачої кропиви.

Найкращими строками збирання листя мучниці вважається пора цвітіння (травень—червень). Однак для власних потреб люди збирають рослину протягом літа аж до вересня. При особливій потребі відшукують її під час відлиги і взимку в заздалегідь відомих місцях.

При збиранні необхідно зрізувати молоді гілочки з листям. Ні в якому разі не можна зривати гілочки, бо в такий спосіб і вся рослина, як правило, підривається, всихає. Перед сушінням сировини вилучають пожовклі й бурі торішні листки. Сушать її на горищі чи в приміщенні до такого стану, щоб листки при пересипанні шелестіли й легко ламалися. Лікарська сировина мучниці дуже добре зберігається в мішках чи ящиках. Цілюща дія не втрачається тривалий час, однак через 2—3 роки варто поновлювати запас.

У побуті мучниця знаходить й інше уживання: з її листків одержують стійку чорну фарбу.

У декоративному садівництві рослину використовують

для створення привабливих багаторічних плям на сухих піщаних місцях. Особливо добре декорувати мучницею схили в садах і парках. Легко розмножується за допомогою частин стебел, що вкорінилися — їх можна заготовити у лісі.

Малина — те й слово солодке

Не збирали ми малину,
То підемо по ожину.

Поліська частівка

оволі скочується за обрій благодатна літня пора. Ще добре припікає сонце, та ранкова прохолода з кожним днем стає дедалі відчутнішою й підбадьорюючою. Змужніло виглядає природа. Згладжується строкатість барв: панівною є зелень листя, мало стало квітучих рослин. Обабіч доріг лише синіють на безлистих стеблах квіточки петрових батогів, рясніють білі голівки конюшини повзучої...

Добірний врожай приносить людям літо. На цю пору у лісах давно вже вистигла чорниця, «посивіли» буяхи, налилася соком смачна і цілюща **малина** (Rubus idaeus L.; від грецького ruber — червоний).

Малина... Від одного цього слова стає солодко. І справді: кому не до смаку та принадна ягода. Зайве говорити тут про її анкетні дані: всяк знає достеменно цю ягоду з дитинства.

Залишається лише додати, що плід малини помилково називають ягодою. Прискіпливий ботанік обуриться, почувши таке. То — складна кістянка: кілька малих соковитих плодиків-кістяночок, щільно прилеглих одна до одної, створюють подобу ягоди.

Саме смачні плоди малини здавна вподобала людина. А пізніше навчилася використовувати їх і як сировину для кондитерського й лікеро-горілчаного виробництва, а також для виготовлення фруктових вод.

Плоди малини містять цукри, органічні кислоти, каротин (провітамін А), аскорбінову кислоту (вітамін С), дубильні речовини. Тож не диво, що вони не тільки поживні та смачні, а й цілющі. Цих властивостей і висушеними вони не втрачають протягом двох років.

Здавна п'ють чай і настій з малини при простудних захворюваннях, особливо в початкових стадіях, бо вона неабиякий потогінний засіб. Чай готують з розрахунку дві столові ложки сухих ягід на склянку окропу. Настоюють його 15—20 хвилин і п'ють гарячим. Рекомендується випити протягом однієї-двох годин 2—3 склянки такого настою. Дітям досить однієї-двох склянок.

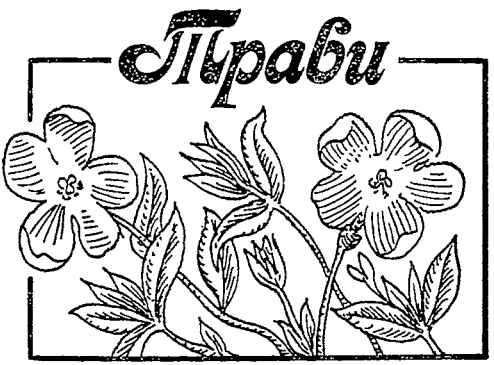
Народна медицина настійно радить плоди малини для поліпшення травлення, при болях у шлунку та як витверезний засіб при сп'янінні.

Щоб висушити малину на запас, плоди спочатку підв'ялюють на сонці, а потім сушать у трохи охолоджених печах, розклавши на решетах шаром завтовшки не більше 2—3 см.

Лікувальні властивості має й листя малини. Його рекомендують як в'язкий засіб при проносах, як протизапальне при катарах шлунка і кишечника, при шлункових крововиливах, менорагії, при захворюваннях дихальних шляхів та шкірних висипах, зокрема при бешихових запаленнях шкіри й вуграх на обличчі.

Вживають переважно водний настій: дві столові ложки подрібненого листя заливають склянкою окропу і п'ють гарячим при простудних захворюваннях. Таким же настоєм полощуть горло й порожнину рота при захворюваннях горла і ясен.

У домашній косметиці минулого користувалися відваром листя малини з поташем для забарвлення волосся в чорний колір.



Материнка-дивинка

Ой, у полі нивка,
Кругом материнка

Народна пісня

Тихої погожої літньої днини десь на лісовій галявині чи узліссі приємно бадьорить і лоскоче ніс тонкий аромат. То пахне квітуюча материнка, наповнюючи леткою ефірною олією довколишнє повітря, що робить його не тільки приємним, а й цілющим.

Материнка... Таку лагідну назву український народ дав цій рослині з родини губоцвітих за те, що вона зараджувала при найрізноманітніших жіночих хворобах, особливо після родів, тобто недуг, пов'язаних з материнством, народженням.

Російська назва — душица — підкреслює пахощі цієї рослини, бо ж «дух благовонный источает зелье оное».

У різних місцевостях можна почути й такі назви: духовий цвіт, душинка, душниця, зіновка, лебеда, лебідка, майран, маришка, мокрина,

зіновка, синяка, чабрик польовий.

Наукова назва рослини — Origanum vulgare L.— походить, певно, від грецьких слів oros — гора, ganos — радість, веселість, окраса (рослина зростає переважно на схилах горбів, порослих чагарниками) або від origanon — квітка з гіркуватим чи кислуватим смаком.

Материнка звичайна — не рідкісна рослина. На Україні її знайдете на кожному узліссі мішаного лісу (хвойно-листяного) чи діброви березового гаю, на галявині, просто в чагарниках, на схилах чи у вибалку, де закущилася ліщина. Практично в кожному українському селі можна знайти на околиці цю рослину. Особливо часто зустрічається вона в лісостеповій смузі, зокрема в Черкаській, Вінницькій, Хмельницькій та Івано-Франківській областях.

Материнка — рослина багаторічна: щороку відростає з кореневища. Галузисте стебло її до 50—100 см заввишки. Листочки довгасто-яйцеподібні, віддалено-дрібнозубчасті, за розміром не більші, ніж листки лободи. Квіточки нагадують чебрецеві і сидять по одній у пазухах верхніх зближених листків так, що створюється враження букетика.

Чим заслуговує уваги материнка? Вона — дуже корисна в побуті рослина і може бути в пригоді в кожному домі. Насамперед материнка — цілюща рослина. Завдяки наявності ефірної олії (понад 1 %), до складу якої входять антисептична речовина тимол, карвалол, сесквітерпени, вільні спирти і геранілацетат, а також чимало дубильних речовин і аскорбінової кислоти (вітаміну С). Материнка рекомендується сучасною медициною головним чином при шлунково-кишкових захворюваннях та як відхаркувальне. Вона вважається засобом, що регулює діяльність шлунково-кишкової системи й зміцнює її, усуває спазми, знеболює і заспокоює, а також спиняє кровотечу. Отож і вживають материнку при в'ялості (атонії) кишечника й нестачі шлункового соку. Найпростіший препарат для прийому — напар трави материнки (взяти 30 г на 1 л окропу і настояти в печі протягом кількох годин; пити по півсклянки на добу).

Дуже широко використовуються препарати материнки в народній медицині, особливо при жіночих хворобах. Цікаво, що в поліській народній медицині чай з материнки в суміші з чорницею дають пити дітям, які повільно ростуть.

Тим, хто зазнав невимовного зубного болю, материнка теж допоможе: спиртова настойка з квіток добре тамує біль. Навіть коли просто пожувати свіжі квітки материнки (звісно, стараючись не потурбувати одразу хворий зуб) й потримати їх у роті не менше 5 хвилин, біль зникає. Болетамувальна дія, притаманна материнці, певно, зумовлена властивістю ефірної олії впливати гальмівним чином на нервові закінчення, а також антисептичною дією тимолу, що входить до складу олії.

Яка-то неприємність нежить, знає кожен. Але й у цьому випадку неабияк може зарадити материнка: треба потерти її квітки і порошок вдихати глибоко в ніздрі. Цілюща дія рослини виявляється й при всіляких простудних захворюваннях та хворобах горла. Тут вона є головним чином потогінним та протизапальним засобом. Нам з власного досвіду відомо, як ефективно може зарадити материнка при ангіні, якщо протягом двох-трьох днів полоскати горло міцним (концентрованим) відваром трави по 5—6 разів на день.

Часто користуються материнкою для лікування захворювань шкіри. З напару трави роблять компреси на чиряки, нариви та різні опухи. Напар і відвар з неї годяться для ванн та купань, особливо для золотушно-рахітних дітей і немовлят. Часто в цих випадках материнку поєднують з чередою.

Якщо ж завдає клопоту головний біль чи мучить безсоння, можна скористатися таким народним рецептом: на ніч обмивати голову відваром трави материнки.

Материнкою не тільки лікуються — в побуті вона нерідко має чимало інших призначень. Щоб надати приємного аромату й поліпшити смакові якості солоних огірків, кілька стеблин материнки кладуть у бочку з розсолом; так само у квас додають відвар трави. Сухою травою обкурюють глечики з-під молока. Щоб запобігти появі молі, материнкою обкладають вовняний одяг (через те її подекуди звуть блошницею).

Заготовляти траву материнки можна під час цвітіння, яке припадає на червень й триває до кінця липня. Стебла зрізують на висоті 20 см від верхівки. Сушать у закритому приміщенні, а зберігають у паперових коробках у сухому місці не більше двох років.

Материнку дуже легко виростити у власному квітнику під вікном, варто лише у жовтні взяти у лісі шматок кореневища і перенести до оселі. За один-два роки матимете великий кущ материнки, а з нього трави вистачить на всі домашні потреби протягом року.

Вероніка в гаю

Ні яскравої зовнішності, ні гучної слави за нею немає. І все ж помітив її народ і взяв на озброєння в боротьбі з недугами.

Називають її по-різному: вероніка, клад, лежачка (бо ж стебло стелеться по землі), окладник, протачник звичайний, протачник лікарський, сухотник. А в ботанічній українській літературі вона відома за назвою **вероніка лікарська.**

Наукова назва — Veronica officinalis L. Щодо походження

Малині
не треба реклами

Материнка
звичайна

Придивіться до вероніки лікарської

Маренку запашну звуть ще й лицарським зіллям

Бобівник трилистий — окраса болота

назви всього роду вероніки (у неї чимало родичів-сестер) існує кілька гіпотез. За однією, ця назва походить від латинських слів verus — справжній, дійсний та unicus — єдиний (натяк на незвичайні цілющі властивості рослини). За іншою версією, назва походить від грецьких слів vera — правдива, справжня та nike — перемога (це також натяк на лікувальну силу рослини). Деякі автори вважають, що назва рослини походить від слова vettonica, яким називали близьку за ознаками рослину, що зростала в Іспанії, в краю Веттонія.

Вероніка лікарська — невеличка багаторічна рослинка з родини ранникових. Стебло має повзуче, воно ледь досягає 30 см завдовжки, в міру росту вкорінюється ближче до верхівки. Обернено-яйцеподібні або еліптичні невеличкі супротивні листочки донизу звужені в короткий черешок, по краю пилчасті. Вся рослина дрібноопушена. Квіткові суцвіття — китиці виходять з пазухи одного із супротивних листків на молодій цьогорічній частині стебла, ближче до верхівки. Численні дрібні квіточки мають блідо-бузковий або блакитний віночок, 6—7 мм у діаметрі. Цвітіння вероніки лікарської розпочинається наприкінці травня чи на початку червня і триває аж до кінця літа. Поодинокі рослини цвітуть ще й ранньої осені.

Зростає вероніка лікарська на бідних грунтах, переважно піщаних. Найчастіше зустрічається в березових гаях, особливо старих, де багато світла і рідкий трав'янистий покрив, а також на галявинах, узліссях та поросших чагарниками схилах.

На Україні найбільше поширена на Поліссі та в Карпатах, рідше в лісостепових районах та в горах Криму. В Степу трапляється рідко.

Вітчизняна наукова медицина визнала вероніку лікарську як цілющий засіб зовсім недавно, і ця рослина ще не набула широкого застосування. Лише останнім часом провадяться лабораторні дослідження та клінічні випробування. До кінця ще не з'ясовано й хімічного складу вероніки лікарської. Відомо, однак, що вона містить дубильні речовини, гіркоти, глікозиди аукубін та вероніцин, ефірну олію, сапоніни.

Найчастіше і найширше використовується вероніка лікарська в народній медицині Українського й Білоруського Полісся, де вона найбільш поширена в природі. Звичайним препаратом вероніки є чай із висушеної трави, який готують з розрахунку 20 г трави на 1 л води. Його п'ють при простуді і захворюваннях, викликаних підняттям важких речей, при простих та кривавих проносах, виразках шлунка, головному болю, захворюваннях печінки, клімаксі. Радять пити і при значному виснаженні, зокрема після тривалої хвороби.

М. А. Носаль у своїй практиці вживав вероніку лікарську у суміші з травою фіалки триколірної і чередою трироздільною для лікування захворювань шкіри: висипів, прищів,

екземи, золотухи, грибних хвороб. Для цього він рекомендує готувати напар із 30 г суміші названих трав (по 10 г кожної) на 1 л окропу. Таку кількість напару треба випити протягом дня.

Як зовнішній засіб вероніку лікарську використовують для купання при хворобах шкіри і миття голови.

Досить широко послуговуються цією рослиною в гомеопатії.

Збирати траву слід на початку цвітіння,— як правило, протягом червня. Верхівки стебел разом з суцвіттями-китицями краще зрізувати ножицями або гострим ножем; вирівати рослини ні в якому разі не можна, бо це завдає шкоди всій куртинці вероніки. Зібрану траву сушать на відкритому повітрі у затінку.

Свіжа трава не має запаху, а висушена приємно пахне, на смак терпка, дещо гіркувата.

Зберігати тривалий час траву вероніки лікарської краще в паперових коробках у сухому місці, проте не довше двох років. Взагалі ж доцільно щороку поновлювати запас трави.

Тим, хто збирає лікарські рослини, зокрема вероніку лікарську, слід бути уважним: є ще три види вероніки, які значно поширені на Україні і схожі з вероніколю лікарською, але не застосовуються в медицині.

Вероніка дібровна (V. chamaedrys L.), яку в народі ще називають безвершки, безвершник,— найближча до вероніки лікарської і найчастіше зустрічається. Має висхідне стебло (але не сланке) з супротивними сидячими листками і супротивні суцвіття-китиці на верхівках стебел. Суцвіття виходять з пазух верхньої пари листочків, а саме стебло в цій точці залишається пригніченим у своєму розвитку або й зовсім без верхівки; через це і виникла народна назва «безвершник» та подібні їй. Квітки яскраво-блакитні (у вероніки лікарської — блідо-блакитні, зрідка — рожевуваті), з темними смужками.

Вероніка тіньова (V. umbrosa M. B.) дуже часто росте поряд з вероніколю лікарською у листяних та мішаних лісах і дуже схожа на неї. Відрізняється чітко виділеним листковим черешком, світло-зеленим кольором листків, віддалено-пилчастих по краю. Квітки білуваті з червонуватими жилками або сині. Цвіте у квітні—травні.

Подекуди на Поліссі, частіше ж у Лісостепу, в Розточчі-Опіллі й Степу на лісових галявинах, узліссях, по чагарниках та на суходільних луках подибується **вероніка лежача** (V. prostrata L.).Вона розвиває стебло до 10—30 см завбільшки. Віночок за кольором майже такий, як і у вероніки лікарської. І цвіте в той самий час. Істотною відміною є довгасті, лінійно-ланцетні листки (у вероніки лікарської — оберненояйцеподібні або еліптичні).

Лицарське зілля

Цю рослину просто знайти травневої пори і на початку літа у лісі, переважно мішаному, а надто часто — в грабовому, ялиновому й буковому, де достатньо вологи і грунт багатий на гумус. Поширена в усіх лісових районах України, включаючи й Гірський Крим. Трапляється не поодинокими екземплярами, а значними заростями, створюючи в пору цвітіння своєрідний двобарвний трав'янистий килим у лісі. Йдеться про **маренку запашну.**

Місцеві народні назви: маринка, мар'янка пахуча, вальдмайстер (з німецького), жасминник (від пахощів), пахучка, липок (зріла рослина дещо чіпка), остудник (вживають при простуді), смілка пахуча, маринка лісова, шершавка.

Наукова назва — Asperula odorata L. — походить від латинського asper — шорсткий (стосовно шорстких листочків деяких видів цього роду) і odorata — запашний.

Маренка запашна — невеличка, тендітна, багаторічна, гілляста рослинка. Стебла висхідні, нерозгалужені (прості), 20—40 см заввишки, відходять від повзучого кореневища. На стеблах мутовками, переважно по вісім, сидять довгасто-ланцетні, світло-зелені, цілокраї листочки, загострені на верхівці. Дрібні пахучі квіточки зібрані в щитки з напівзонтиків на верхівках стебел. Цвіте маренка у травні-червні.

Жива рослина позбавлена пахощів, а в'януча й суха випромінює надто приємний аромат свіжого сіна, зумовлений ароматичною речовиною кумарином, який виділяється при висиханні. Збирають надземну частину маренки запашної в пору цвітіння і швидко сушать, розклавши тонким шаром у затінку чи під дахом. Суха трава дещо чорніє.

У вітчизняній фармакопеї маренка запашна ще не знайшла належного місця, хоч вона вже давно (з часів пізнього Середньовіччя) і з успіхом використовується в народній медицині як у нас, так і в західноєвропейських країнах (у деяких навіть включена до фармакопей).

Усі частини рослини, особливо ж квітки, містять кумариновий глікозид, від якого при в'янені рослини відщеплюється кумарин з характерним запахом, кристалічний глікозид асперулозид, дубильні, смолисті й гіркі речовини, сліди нікотинової кислоти. В листках чимало вітаміну С, а в корінні й кореневищах — барвна речовина червоного кольору.

Використовують маренку запашну в народній медицині досить широко: при кишкових коліках, хворобах обміну речовин, гострих катарах кишечника, а особливо часто вдаються до неї при жовтусі й хворобах печінки та жовчного міхура. Маренка відома і як засіб, що трохи проносить, посилює виділення сечі (особливо в суміші з іншими сечогінними

травами), виганяє пісок та камені з жовчного й сечового міхурів. Вживають цю траву і при неврозах серця, неприємному відчутті в ділянці серця, при безсонні, свербежу тіла, припливах крові до голови та головних болях, при істерії та клімаксі у жінок, неправильних менструаціях. Діє заспокійливо і снотворно, діуретично, жовчогінно, потогінно та як пом'якшувальне при кашлі.

Прийнятою в народі формою ліків є настій і чай. Настій готують з 2—3 чайних ложок подрібненої сухої маренки на склянку холодної води, настоюють 8 годин, проціджують і випивають протягом дня за кілька прийомів. Чай готують так: одну столову ложку трави заливають склянкою окропу, настоюють десять хвилин. П'ють по дві склянки на день ковтками.

У середні віки дуже популярним був так званий майський напій — настій свіжої маренки запашної на білому вині (давно ж бо помічено, що свіжа трава маренки бадьорить, діє освіжаюче, а суха заспокоює). Вважалося, що такий напій регулює травлення, поліпшує обмін речовин, очищає кров, піднімає тонус. Тому-то й назвали траву лицарським зіллям.

Окремі знавці народної медицини готують особливий складний настій на вині з участю окремих видів маренки як основи та багатьох інших рослин-компонентів: калгану, гадючника, ракових шийок, золотника тощо. І багатовіковий досвід застосування цього настою свідчить, що він ефективний при всіляких неврозах, стенокардії, безсонні (особливо від фізичної й психічної перевтоми), складних нервових розладах, зокрема істерії, серцевій недостатності та багатьох інших порушеннях діяльності нервової й серцево-судинної систем.

Найбільш біологічно активною речовиною маренки запашної вважається кумарин. Він не є цілком безпечною речовиною — у високих дозах викликає нудоту, блювання, головний біль, запаморочення, іноді й нетривалий параліч та інші небажані наслідки. Граничною дозою є 4 г кумарину для дорослої людини, проте до цього наближатися не слід. Приймати ліки з маренки запашної можна тільки один день, а повторити через день-два. Робити це необхідно під наглядом лікаря. Взагалі ж послуговуватися маренкою можна лише протягом 2—3 тижнів, додержуючись зазначеного режиму лікування.

Відомо також, що кумарин істотно знижує зсідання крові. Великі дози трави маренки протипоказані вагітним жінкам.

Зовнішньо маренку запашну у вигляді компресів із свіжої рослини чи розпареної сухої й відціджeної трави застосовують при ранах, чиряках, виразках тощо. Свіжа рослина діє сильніше, ніж висушена.

При схильності до захворювань шкіри В. В. Кархут радить

вживати суміш маренки запашної з листками волоського горіха і квітками липи (у співвідношенні 4 : 1 : 5). Одну столову ложку суміші залити півтора склянками окропу і настояти 4 години. Пити щодня по одній склянці перед сніданком, а паралельно прикладати компреси з маренки запашної. Подібні компреси із свіжої трави роблять на ніс при нежитю або на скроні при головних болях.

У промисловості трава маренки запашної широко використовується для ароматизації вин, лікерів, настойок, пива, есенцій, чайних сумішей, тютюну, ласощів, фруктів, а також як приправа для салатів тощо.

Маренка запашна — давній інсектицидний засіб, особливо проти молі, тому здавна практикується посипання білизни й вовняного одягу порошком з трави маренки, що водночас надає речам приємного запаху.

Тройзілля росте на болоті

Пізньої весною розмаїття барв квітуючих трав, візерунчастим килимом стає й болото. Серед безлічі жовтих квіток калюжниці, що вже згасають, спалахують білувато-рожеві зірочки ніжних бархастих квіточок, що наче святкові ліхтарики зібрані в гірлянди-китиці. То зацвітає **бобівник трилистий** — Menyanthes trifoliata L. (від грецького menyo — вказую, саме на болото, і anthos — квітка; trifoliata в перекладі з латини означає «трилистий»).

Бобівником його називають ботаніки, а в народі почуєте й інші назви цієї рослини: бабенник, бібник, боброк, павун, тавун, тройлистник, тройзілля, трилисник, трифолія, вахта (така й російська ботанічна назва), зубовник, заяча капуста, жаб'ячі огірочки тощо. Більшість народних назв зумовлена трійчастою формою листка, дещо схожого на листок справжніх бобів, соковитого, як листя капусти.

Бобівник трилистий — типова багаторічна болотяна рослина з родини тирличевих. Має довге, товсте, повзуче, занурене в багнистий грунт кореневище. На вузлах його — пучечки тонких білих корінців. З року в рік кореневище наростає вперед і галузиться в боки. Так, згодом бобівник утворює суцільні зарості, витісняючи сусідів. Над поверхнею грунту (чи води) рослина здіймається на 15—30 см.

Трійчасті листки на довгих черешках відходять від верхівки кореневища. З останнього вузла кореневища виходить безлиста квіткова стрілка. Суцвіття називають волоттю. Кожна окрема квітка в розкритому стані має вигляд правиль-

ної п'ятикутної зірочки, бо складається з п'яти пелюсток, внутрішній бік яких ніжно-бархатисто-волохатий від безлічі волосинок. Квітки витончені й привабливі. Навіть у букеті вони виглядають, як екзотичні квітки орхідей. Щоправда, коли їх зрізати, живуть недовго.

Квітки бобівника мають цікаву особливість: одні з них — з довгим стовпчиком та короткими тичинками, інші, навпаки,— з коротким стовпчиком і довгими тичинками. Це — пристосування до перехресного запилення. Відвідуючи квітки бобівника, комахи торкаються своїм тілом то маточки, то тичинок, і таким чином пилок однієї квітки не потрапляє на приймочку її ж маточки. При тривалій негоді квітки зовсім не розкриваються, і відбувається самозапилення.

Зростає бобівник трилистий на мохових болотах, багнистих луках, по грузьких берегах річок, ставків, озер. Поширений переважно на Поліссі та в Карпатах. В інших районах трапляється зрідка по заболочених долинах річок.

У природі листя бобівника трилистого не поїдає жодна тварина, бо воно дуже гірке. Ця гіркота зумовлена наявністю гірких глікозидних речовин, серед яких основний — меніантин, та алкалоїду генціаніну. Крім того, в листі є вітамін С, флавоноїди (гіперозид, рутин) та інші речовини.

Завдяки своїй гіркоті листя бобівника й використовується в медицині при захворюваннях шлунково-кишкової системи. Гіркі речовини посилюють шлунково-кишкову секрецію і тим самим поліпшують травлення, збуджують апетит. Отож, і застосовують листя бобівника переважно при ахілії (немічності) шлунка, розладах травлення, відсутності апетиту, катарах шлунка, зниженій кислотності, кольках у шлунку, нудоті та при головних болях, викликаних порушенням травлення.

Основною формою застосування цієї рослини є настій з двох чайних ложок листя, залитих двома склянками холодної води, витриманий протягом 8 годин за кімнатної температури. Цієї дози вистачить на добу. Вживають також порошок з листя бобівника в дозі 2 г на добу, приймаючи по 1 г і запиваючи невеликою кількістю води, молока чи бульйону; інтервал у прийомах — 5—6 годин.

Є відомості, що вживання ліків з бобівника допомагає хворим на туберкульоз. Це, певно, пояснюється помітним поліпшенням загального тонусу хворого, пов'язаним з поліпшенням харчування й засвоєння їжі.

Напаром листя бобівника трилистого (одна столова ложка подрібненого листя на одну склянку окропу) в народі радять полоскати горло при ангінах. Літньої пори краще полоскати горло свіжим соком цієї рослини, розведеним теплою водою. Відвар з листя в поліській народній медицині минулого вживали при хворобах печінки, простуді й малярії.

У поєднанні з ромашкою напар листя бобівника засто-

совується для клізм після дефекації, для очищення прямої кишки, при хворобах, викликаних порушенням обміну речовин. У випадках хронічних запорів зовнішнє застосування напару (у вигляді клізм) сприяє якнайкращому випорожненню.

Цікаве й те, що з листя бобівника трилистого одержують зелену фарбу, придатну для живопису.

Яглиця

Дуже широко аж до початку XX сторіччя в багатьох місцевостях України, Росії й Білорусії вживались листя та стебла ряду рослин як зелень для борщів. Це насамперед снить...». Такі й подібні відомості є в численних етнографічних працях. Цю, зокрема, взято з книги В. А. Меркулової «Очерки по русской народной номенклатуре растений».

Можна й на класику послатися: одна з героїнь роману Л. М. Толстого «Анна Кареніна» зустрічає жінок, які йшли «за сныткой и молочником».

Відомий польський етнограф і лінгвіст К. Мошинський повідомляє, що за часів короля Ягайла (XIV—XV ст.) яглицю продавали на ринках у Кракові.

Щоб уникнути непорозумінь, відразу ж пояснимо: снить, снітка, снитка — то народні назви рослини, яку в українській ботанічній літературі називають яглицею. Серед місцевих назв ще досить широко уживані й такі: борщевка, дяглиця, гер, гір, гірочиник, гірошник, хава, ягли, яглиця ялова, яглічка, шелест.

Наукова назва **яглиці звичайної** — Aegopodium podagraria L. — походить від латинських слів aix — цап і pes — нога (бо верхівки листків скидаються на слід ноги цапа); podagraria вказує на те, що яглицею послуговувалися як засобом від ревматизму та подагри.

Отже, в минулому ця рослина була добре знайома людям. А запитайте тепер: хто може похвалитися, що їв борщ з яглиці? Навряд чи її знає кожна сільська господарка, а про міських нічого й казати, бо давно вже нема тієї зелені на ринках.

З певністю можна сказати: марно її забули!

Яглиця звичайна — багаторічна трав'яниста рослина родини зонтичних. У пору цвітіння сягає заввишки 1 м і навіть більше. Стебло звичайно голе чи коротко-шорсткувато-опушене, дещо борознисте. Нижні листки двічі-тричасті, із стеблообгортною піхвою біля основи черешка, а верхні — тричасті. Квітки білі, дрібні, зібрані у досить великі зонтики. Цвіте у червні — липні. Це типова лісова тіньовитривала

рослина. Однак нерідко трапляється й на луках, у садах, серед чагарників, на узліссях, смітниках — аби тільки там було вогко. У таких умовах вона зростає майже по всій Україні, крім Степового Криму.

Яглиця — смачна харчова рослина і може бути корисна людям, як весняна зелень. Її трава містить чимало вітаміну С (у червні — липні — 39—44, у вересні — 65—100 мг %), ефірну олію, дубильні речовини тощо.

Зовсім мало відомо про лікувальні властивості яглиці. У літературі про те є лише поодинокі згадки, бо й вивчена ця рослина з хімічного боку менше від інших.

Використовується яглиця лише в народній медицині, зокрема при ревматизмі й подагрі, розладах функції кишечника з явищами проносу й запору, а також при нирковій слабості та хворобах сечового міхура.

Найпростіші ліки з яглиці — молоді листки, з яких готують салат або варять борщ. Цілющий і чай з яглиці. Три чайні ложки трави (краще зібраної наприкінці літа) заливають двома склянками окропу, настоюють 10 хвилин і випивають протягом дня. Потовчену свіжу траву кладуть як компреси до болючих місць при ревматизмі.

Настійно радимо всім: їжте (і не менш як півтора-два місяці у весняно-літній період) зелений борщ з яглиці та кропиви. Це смачно і корисно.

Стелися, хрещатий барвінку

Барвінок цвів і зеленів,
Слався, розстилався.

Тарас Шевченко

Однією з найважливіших проблем сьогодення, над розв'язанням якої працюють науковці багатьох науково-дослідних установ і кафедр медичних та фармацевтичних інститутів, є винайдення нових ефективних методів і засобів для лікування серцево-судинних захворювань.

У пошуках природних засобів, які діють на серцевий м'яз і судини, було обстежено рослини з тих родин, окремі представники яких давно-давно вже здобули славу надійних цілющих засобів при захворюваннях серцево-судинної системи. Поряд з іншими з цього погляду була вивчена й родина барвінкових, більшість представників якої поширені в тропіках.

З представників родини у складі вітчизняної флори увагу дослідників привернув рід барвінок. Ще 1934 р. А. П. Орєхов із співробітниками виділив з барвінку опушеного алкалоїди

вінін та пубесцин. Перший з них здатний дуже знижувати кров'яний тиск. Подібні алкалоїди були виявлені пізніше і в **барвінку малому.**

Барвінок малий багато хто знає, бо ж нерідко він є звичайним у квітнику. Частіше ж бачимо його на кладовищах, де барвінок як символ вічної пам'яті висаджують з давніхдавен. Цей дрібний вічнозелений сланкий чагарничок з цупким зеленим листям можна також зустріти в грабових і дубово-грабових лісах Лісостепу, Західного Полісся, Розточчя-Опілля й Карпат. А розводять його значно ширше, майже скрізь на Україні.

Квітневої пори на коротких прямостоячих гонах розкриваються ніжні, кольору небесної блакиті, п'ятипелюсткові квітки барвінку. От у цей час і заготовляють його траву.

Наукова назва — Vinca minor L. — походить від латинського vincire — зв'язувати (через те, що стебла барвінку звивисто зігнуті і вкорінені верхівками); minor — в перекладі з латини означає «менший». Відомі й місцеві назви цієї рослини: барвін, барвін-зілля, барвінець, барвінок хрещатий, могильниця.

Застосування в медицині барвінок знайшов ще в сиву давнину і з цього погляду відомий був уже античним лікарям — Плінію Старшому та Діоскориду. Особливу популярність барвінок малий здобув наприкінці XVIII сторіччя завдяки Жан-Жаку Руссо, який згадав цю рослину у своєму автобіографічному творі «Сповідь». Читачі й шанувальники Руссо хотіли милуватися улюбленою квіткою письменника-філософа і кинулися в довколишні ліси та недалекі гори у пошуках вічнозеленого барвінку. Шануючи мислителя, народ шанував і його улюблену квітку. Після смерті Руссо на його батьківщині, на мальовничому острові в Женеві, було споруджено пам'ятник, підніжжя якого прикрасили барвінком.

Через нев'янучу зелень і виняткову живучість у середні віки барвінку приписували чудодійну силу та вважали його символом вічності й постійності. Гадали, що він оберігає від влади диявола і всякої нечисті, а також від лихих витівок відьми. Через це барвінок вішали над дверима оселі й ніколи не викидали на смітник, а тільки у воду, щоб «він не загинув від спраги».

Неабияке місце посідав барвінок у віруваннях слов'янських народів, зокрема в Київській Русі. Від тих часів він міцно увійшов у побут українського народу, став невід'ємним елементом у весільних обрядах; його оспівано в численних піснях. При цьому тут віддавалася шана не тільки декоративним, а й цілющим його властивостям, що на той час почасти вже були відомі.

Як уже згадувалося, основною і найціннішою властивістю барвінку малого є його здатність знижувати кров'яний

тиск. Тому й доречне застосування його при гіпертонічній хворобі.

Лікарська сировина барвінку (трава) — це зрізані молоді пагони з квітками. Зрізують їх на початку цвітіння (у квітні). Відривати верхівки стебел вкрай не бажано, щоб не завдати шкоди всій рослині. Сушити, як і більшість цілющих трав, краще у затінку.

Для задоволення власних потреб доцільно розводити барвінок поблизу житла. А це можливе не тільки в сільській місцевості, а й навіть у містах, де цією рослиною не без художньої користі можна декорувати сходи та вільні ділянки у дворах та скверах. Тим більше, що барвінок легко розмножити за допомогою невеликих частин рослини: він укорінюється верхівками молодих пагонів.

Весну вінчає конвалія

Росла в гаю конвалія
Під дубом високим,
Захищалась від негоди
Під віттям широким.

Та недовго навтішалась
Конвалія біла —
Їй рука чоловіча
Віку вкоротила.

Леся Українка

Коли згасають перші весняні квіти — підсніжник, печіночниця, сон широколистий, медунка, первоцвіт, фіалки — їх змінює принадна конвалія. Білі порцелянові дзвоники її квіточок втілюють у собі невимовне багатство краси й радощів переможної весни, коли прокинулося з тривалого сну все живе і в природі запановує велике піднесення, повне торжества життя.

Краса й принадність квіточок конвалії, які наче випромінюють нечутну, але всіма сприйнятну мелодію весняного лісу, поєднана з тонким чарівним ароматом. Тому-то так приваблює конвалія кожного, хто побачить її. І саме вона є однією з найулюбленіших весняних рослин нашої флори.

На Україні конвалія має чимало місцевих назв: ванник, вовча кукурузка, вовчі фіалки, виноград дикий, гладиш, кукоричка, кукурузка, купека, купина, ландиш благовонний, ландишник, любка, маївка, небітойка, порічка дика, ранник, свічарник, чемериця лугова, черомха польова, шестка та інші.

Наукова назва — Convallaria maialis L. — походить від латинських слів: convallis — долина, оточена горами, або

улоговина і lilion — лілія; maialis означає «та, що квітує в травні». Отже, повний переклад латинської назви буде такий: лілія долин (улоговин), що квітує у травні.

Конвалія звичайна — багаторічна рослина з родини лілійних, з повзучим кореневищем, яке розростається в усі боки і від верхівок якого щороку виходять стебла з квітками та один-три прикореневих довгасто-ланцетних або еліптично-ланцетних листки, доверху загострених, а внизу звужених у черешок. Білі запашні квітки зібрані в однобічну китицю; за формою вони кулясто-дзвоникуваті і в міру розкривання схиляються донизу, нагадуючи застиглі краплини-сльозинки. У давніх легендах оповідається, що ці дивні квітки виросли із сліз нареченої, яка виплакала очі, чекаючи з далекого походу козака-нареченого.

Плід конвалії — велика соковита ягода, що набуває яскраво-червоного забарвлення наприкінці літа. Це також знайшло відгук у поетичній легенді, яка розповідає про палке кохання красеня Ландиша до красуні Весни; і коли ж вона відійшла, він так оплакував її гіркими слізьми, що кров виступила в нього з серця і забарвила сльози.

Конвалія звичайна трапляється по всій лісовій та лісостеповій смузі України. Рідко зустрічається лише в зоні Степу. Зростає у світлих лісах і чагарниках окремими куртинами, що утворюються внаслідок розростання кореневища.

Народній медицині конвалія відома давно. Трава її на Русі використовувалася проти різних хвороб: захворювань серця та нервової системи, епілепсії, водянки, апоплексичного удару (раптовий параліч тіла чи частини його внаслідок порушення кровопостачання головного мозку — крововилив, закупорка чи спазм судини-артерії; в народі це мало назву «грець» і вважалося великим прокляттям), очних хвороб (у вигляді примочок), від болю в животі, від лихоманки (винна настойка).

Ще в Середні віки знали й використовували конвалію в Західній Європі. Зокрема, в Німеччині на тривалий час зажили неабиякої популярності ліки від паралічу.

За тих же часів в Англії водний настій з квіток конвалії продавали в золочених і посріблених флаконах під назвою «золота вода» (aqua aurea). Його радили вживати для зміцнення нервів, проти головного болю та як засіб, що запобігає заразним хворобам.

Був час, коли порошок конвалії радили нюхати від нежитю та головного болю, а в суміші з порошком насіння каштана він становив основу відомого на той час шнеєберзького нюхального тютюну.

Ще 1881 р. вітчизняна наукова медицина визнала конвалію добрим засобом при всіх серцевих та нервових нездужаннях, головним чином при неврозах серця, часто в поєднанні з глодом і валеріаною.

Вперше лікувальні властивості конвалії почав вивчати М. П. Богоявленський у клініці ім. С. П. Боткіна під керівництвом І. П. Павлова.

Конвалія містить глікозиди серцевої групи, серед яких головними є конвалотоксин, конвалотоксол, конвалозид, глікоконвалозид. Їм притаманна вибіркова дія на серце; кумулятивного [1] ефекту не дають.

Основні офіційні препарати — настойка і екстракт, водні настої з листя і квіток конвалії та деякі інші — відпускаються хворим за рецептом лікаря.

Конвалія належить до отруйних рослин. При отруєнні нею (що можливо при самолікуванні недосвідчених людей) спостерігають нудоту, запаморочення, шум у вухах, серцебиття, сповільнення пульсу, блювання, болі в животі, судороги, сонливість і загальне знесилення. Отож, ліки з конвалії не бажано готувати самому, а готовими аптечними препаратами слід користуватися тільки під наглядом лікаря.

Для лікувальних цілей збирають квітки, траву (квітки з листками) та окремо листки конвалії. Квітки найкраще збирати на початку цвітіння, коли вони щойно розкрилися і ще не пожовкли. Першосортна сировина — окремі квітки, зірвані з квіткової стрілки. Для другого сорту припустима наявність китиць (стрілок), зрізаних не нижче 3 см від нижньої квітки. При заготівлі трави всю надземну частину рослини зрізують на рівні бурих плівчастих листків, які обіймають унизу черешки зелених листків. Листки можна збирати до кінця цвітіння. Головна умова — швидко висушити зібрану сировину, щоб вона не побуріла. За сухої теплої погоди сушити можна в затінку на відкритому повітрі, розстеливши сировину тонким шаром. Застосовують й сушарки з температурою 40—60 °С.

Проте, як і в більшості випадків виробництва рослинних ліків, препарати краще готувати із свіжої конвалії, а в широких масштабах, де це можливо, зібрану сировину відразу ж консервувати спиртом. У народній медицині здавна практикують консервування за допомогою горілки зірваних по вранішній росі квіток конвалії. Така настойка є добрим внутрішнім і зовнішнім засобом: вистачає, наприклад, змочити нею лоба — і тяжкий головний біль невдовзі зникає.

Конвалію широко використовує також парфюмерна промисловість — заради пахучої ефірної олії. З квіток готують квіткові есенції, що входять до складу кращих духів світових стандартів. Загальна щорічна потреба в конвалії (квіток і листя) для медицини й парфюмерії перевищує 500 т. Лише частково ці потреби задовольняються за рахунок культивованої рослини. Основна ж частка сировини заготовляється

[1] Кумулятивний ефект — різко підвищений ефект внаслідок складання в організмі дії введених у нього лікарських речовин чи отрут.

Яглиця — рання смачна травиця

Росте в гаю конвалія

Купина лікарська — скромна родичка конвалії

Калган назвали козацьким женьшенем

Парило на схилах і в гаю зростає

в природі. І тут треба бути вельми обачними, щоб не завдати непоправної шкоди заростям цієї цінної рослини.

Слід пам'ятати, що ні в якому разі не можна зривати зелену частину конвалії, бо при цьому дуже ушкоджується кореневище і може загинути вся рослина. Траву слід зрізати ножицями чи гострим ножем, залишаючи в куртинах значну кількість рослин, щоб не виснажувалося кореневище.

Для власних потреб конвалію можна вирощувати у присадибному квітнику. Вона невимоглива в культурі, добре росте на будь-яких грунтах при помірному зволоженні, а головне — виживає на відкритих місцях.

Непоправної шкоди завдають ті, хто з метою власного збагачення продає навесні сотні тисяч букетиків на ринках великих міст. А це вже злочин, бо ж нікому не дозволено грабувати природу! І до злочину однаково причетні й ті, що мішками везуть на ринок тисячі букетиків, і ті, хто їх купує, бо цим заохочує грабіж природи.

Купину називають суставник

Ця оригінальна рослина є близькою родичкою загальної улюбленці — конвалії. І зростає саме там, де поширена й конвалія, і навіть одночасно з нею цвіте. Йдеться про **купину лікарську** та її рідних сестер, що відомі у флорі Україні.

Купина — багаторічна трав'яниста рослина з родини лілійних. Найхарактерніша ознака її — дебеле м'ясисте горизонтальне кореневище, на якому чітко виступають сліди від стебел попередніх років, що зовні нагадують відбитки печатки. Звідси й символічна назва — соломонова печатка.

Наукова назва всього роду купини — Polygonatum — походить від грецьких слів poly — багато і gonio — кут, вузол. Тут мається на увазі вигляд кореневища, що наче несе на собі багато вузлів.

Надземне стебло купини відростає щовесни з верхівкової бруньки. Нерідко кореневище здатне галузитися, чим сприяє вегетативному розмноженню рослини. Характерною ознакою купини є дугоподібне, як коромисло, зігнуте стебло, на якому квіточки звисають донизу, ніби підвішені ліхтарики. Вони як у конвалії, але дещо менші і зеленуваті. А листки купини значно коротші, і їх на стеблі буває до 10 і більше.

Цвіте купина у травні і червні, плоди достигають у кінці літа. Плід — куляста синювато-чорна ягода.

Найпоширеніша на Україні купина лікарська (Polygonatum odoratum (Mill.) Druce.). Її знайдете в лісах та чагарниках по всій республіці, за винятком південного Степу та висо-

когірних районів Криму. Від інших видів купина лікарська відрізняється тим, що в пазухах листків звисає по одній, зрідка дві квіточки.

Оскільки саме ця купина є найбільш поширена, то має багато народних назв: вовче ребро, вороняче масло, гладиш, дурійка, журавлині стручки, журавлинник, зозулині черевички, зубрій, когутник, кокоричка, котяче ребро, кровавниця, кровавник, кукурічка, купзілля, купека, купень, купина мала, лісові кулі, лісова чемериця, натягач, одхасник, півник дубляковий, погорика, ракові шийки, скумпія та ін.

Найближча до купини лікарської — **купина багатоквіткова** (P. multiflorum All.) Її легко відрізнити за такою ознакою: з пазух листків звисають по 3—5 квіток. Поширена на Поліссі, у Карпатах, Лісостепу, Гірському Криму і лише зрідка в степових районах, де трапляються діброві ліси.

У народі ці рослини часто не розрізняють, тому вони мають спільні назви. Проте для багатоквіткової купини відомі й свої назви: боже ребро, воняк, од'яник, огірочник, скупія, сорочине масло.

Крім згаданих, на Україні трапляються хоч і не на значних територіях, ще три види купини. **Купина кільчаста** (P. verticillatum (L.) All.) зростає в тінистих лісах Карпат, Прикарпаття та на крайньому заході Лісостепу. Для неї характерна така ознака: листки вузькі і сидять на стеблі кільцями, а не чергово, як у інших видів купини. До того ж стебло в неї пряме, а не зігнуте.

У Закарпатті, Прикарпатті, Розточчі-Опіллі, Правобережному Лісостепу та в гірській частині Криму більш-менш часто зустрічається **купина широколиста** (P. latifolium Desf.) з еліптичними або яйцеподібноеліптичними, досить широкими листками, що вгорі коротко загострені, а донизу звужені в короткий черешок. У Гірському Криму водиться **купина рясноцвіта** (P. polyanthemum (M. B.) Dietr.), що має довгастоланцетні листки та багато дрібних квіток, які звисають по 2—4 в пазухах листків.

Усі види купини, крім купини кільчастої, люди розрізняють погано. В кожній місцевості використовують той вид, який там зростає.

Хоч купини є близькими родичами конвалії, однак доля не наділила їх такою славою. Скромніша зовнішність та обмежене застосування, певно, були причиною того, що купини відомі далеко не так широко, як конвалія.

Не привернула купина й уваги фахівців. І тому досі жоден з її видів не знайшов застосування у науковій медицині.

У народній медицині купину використовують як засіб, що зарадить при гострому бронхіті та запаленні легень. У цьому випадку готують ліки з викопаного восени і висушеного на повітрі чи в приміщенні кореневища: з 20 г кореневища на склянку води роблять відвар, який п'ють по столовій ложці

тричі на день. Цей же відвар застосовують й для вигнання круглих глистів. Вживають кореневище купини і як зовнішній болезаспокійливий засіб при ревматичних, гемороїдальних, невралгічних болях (ішіас), ломоті в кістках при зміні погоди, а також при ударах без істотного ушкодження шкіри. Болісні місця натирають свіжим кореневищем або роблять примочки з відвару кореневища. Готують відвар так: 50 г подрібненого кореневища заливають двома склянками води і кип'ятять протягом п'яти хвилин. З цією ж метою роблять і спиртову настойку: на одну частину кореневища беруть дві частини спирту.

Свого часу купина була дуже популярна як народний косметичний засіб, що ним часто користувалися сільські дівчата, особливо в ніч на Івана Купала. Купину треба було відшукати вночі в місцях, де її до того бачили. Свіже помите (викупане) кореневище треба було розрізати уздовж і натерти лице, особливо в місцях з ластовинням та плямами. Ця процедура, звичайно, викликала запалення шкіри, але ніяких небажаних ускладнень не було.

Цілющі властивості купини зумовлені наявними в ній алкалоїдами, серцевими глікозидами, сапонінами та слизькою речовиною. Проте досконало хімічний склад рослини ще не з'ясовано. Близькість купини до конвалії (а видатний шведський ботанік Карл Лінней об'єднував їх в один рід) за морфологічними ознаками та походженням зумовлює потребу докладного вивчення її з фармакологічного боку.

У багатьох літературних джерелах є згадки про отруйність купиней, проте зовсім невідомі випадки отруєння нею. Щоправда, внутрішньо вживають ліки з сухих кореневищ, що значною мірою послаблює їхню можливу токсичність. Крім того, наявність великої кількості крохмалю також запобігає отруєнню. Цікаво, що молоді паростки часто їдять діти, і їм теж не вадить.

Однак куштувати ягоди не варто. Це, як правило, викликає сильну блювотну реакцію.

Як декоративну і водночас лікарську рослину купину можна вирощувати біля житла, пересаджуючи з лісу її кореневища, або розмножувати за допомогою зібраного у природі насіння.

Козацький женьшень

Накопаю, калгану,
Зварю ліки милому.

Народна пісня

Давня народна мудрість говорить: нове — то добре забуте старе. Повною мірою це стосується калгану, що його віддавна широко й успішно використовує медицина. Останнім часом після тривалого «вилучення» цю рослину знову повернуто до арсеналу лікувальних засобів, щоб зарадити здоров'ю людини при багатьох випадках складних захворювань. Сама ж рослина менш відома людям, аніж той духмяний, відомий з козацьких часів напій, що зветься калганівкою.

У різних місцевостях України калган називають по-різному: балабан, в'яз-трава, в'язінь, денниця, дубрівка, дубрівник, заячі крівці, зав'язний корінь, зав'язник, збурник, згайба, золотник, курзілля, куряче зілля, куряча нога, порошки, підойма, п'ятниця тощо. На Поліссі його переважно знають під назвою дерев'янка та піддубник. У старовинних вертоградах [1] згадується як курячі ніжки.

Росте калган у небагатьох місцях. На Поліссі (Житомирська, Ровенська, Волинська та північ Чернігівської й Київської областей) — це звичайна рослина, що зустрічається не рідше, ніж звіробій та кропива. Карпати й Закарпаття теж багаті на калган. Значно рідше його зустрінеш у Лісостепу — на півночі Харківської, Вінницької та Львівської областей; і зовсім зайве шукати його у степовій смузі.

Найлегше відшукати калган серед заростей біловусу — мички, яку на Поліссі називають ще кипцем. Той невисокий злак є його постійним супутником.

Калган — невеличка багаторічна рослина з родини розових, заввишки до 30 см, з листочками, що сидять по п'ятеро навколо стебла і чимось нагадують курячу лапку, та дрібненькими жовтими квіточками, які скидаються на квітки жовтцю (за останнього часто і вважають калган). Дуже характерне у рослини кореневище — коротке, товстеньке, коричневого чи бурого забарвлення; на злами — кольору м'яса. Саме це кореневище і містить сили, здатні повернути людині втрачене здоров'я.

Наукова назва — **перстач прямостоячий** (Potentilla erecta (L.) Reausch.). Родова назва potentilla — це зменшувальне від слова potentia (сила) і дослівно означає «силонька». Йдеться, мабуть, про те, що рослина сильно впливає на людський організм. Erecta в перекладі з латини означає «прямостоя-

[1] Вертоградами на Русі звалися сади, де вирощували різні корисні рослини, зокрема й лікарські.

чий», тобто пряморосла, а не сланка рослина, на відміну від близьких родичів — інших видів перстачів, котрі у науковій ботанічній літературі одержали спільну родову назву через те, що в більшості в них укупі по п'ятеро листочків, як п'ять перстів (пальців).

Народна медицина Західної Європи знає калган з глибокої давнини. І він значиться в німецьких середньовічних травниках.

В'язкі та кровоспинні властивості калгану користувалися заслуженим визнанням у російській терапії минулого сторіччя. Лікар Н. П. Щеглов 1828 р. писав, що корінь цієї звичайної рослини містить багато дубильних речовин, вельми в'язких, і з користю може бути вживаний проти застарілих простих проносів та кровотеч.

Цілюща дія калгану зумовлена головним чином наявністю дубильних речовин. Крім того, у кореневищі є глікозид торментилін, органічні кислоти (елагова та хінна), ефір, торментол, червоний флабофен, смола, крохмаль та сліди ефірної олії. Немає сумніву, що цим не вичерпується хімічний склад рослини. В майбутньому він буде розкритий повніше.

А застосовують калган як в'язкий, кровоспинний та бактерицидний засіб. Свого часу з цією метою завозили з Південної Америки дубильну рослину ратанію. Згодом в експериментах з'ясувалося, що її з успіхом може замінити наш калган. Це й послужило підставою для включення його до вітчизняної фармакопеї.

Ліки з кореневища калгану дуже допомагають при дизентерії (давня латинська назва рослини — Tormentilla — походить від слова tormina — так називали в середні віки дизентерію, для лікування якої ще тоді застосовували калган), а також при запаленнях і виразках шлунка й кишок, при розтягу легень (емфіземі) та туберкульозі легень.

Препарати калгану, на відміну від інших, не викликають неприємних відчуттів з боку шлунково-кишкового тракту, підвищують апетит і посилюють тонус шлунка.

Широко застосовують ліки з калгану й при маткових захворюваннях з болями та при болісних місячних: вони тамують біль і спиняють кровотечу. Застосовують ліки зовнішньо та вживають усередину.

У всіх згаданих випадках застосовують прості ліки, що їх легко виготовити самому: одну столову ложку грубо потовченого кореневища калгану заварюють протягом п'яти хвилин у склянці окропу і настоюють ще кілька годин. Вживати можна 3—5 разів на день по одній столовій ложці перед їжею. Подібний водний відвар можна використовувати й для полоскання порожнини рота при цинготних захворюваннях, а для полоскання горла — при ангіні.

Автор був свідком успішного лікування двосторонньої

пневмонії з втратою імунітету (наслідок тривалого застосування антибіотиків у великих дозах) за допомогою тільки самого калгану. При цьому водний відвар рослини застосовували паралельно з парним молоком, щоб уникнути запорів. Хвороба в основному відступила вже через тиждень, а за два тижні по тому пацієнт одужав.

Сказане досі далеко не вичерпує всіх цілющих можливостей і властивостей перстачу прямостоячого (калгану). Сотні рецептів народної медицини при різноманітних захворюваннях обов'язковим компонентом включають калган. І, як свідчать наслідки лікування, далеко не безпідставно.

За домашніх умов можна виготовляти також мазь для зовнішнього застосування. Спосіб приготування простий: 5 г дрібно порізаних кореневищ калгану варять протягом п'яти хвилин у склянці вершкового несолоного масла, потім теплим проціджують у баночку. Таку мазь використовують для лікування тріщин на шкірі рук і ніг та на губах (особливо від вітру) у дорослих і дітей. Ушкоджені місця змащують шаром мазі.

Маловідомим й дотепер залишається вживання порошку з кореневища калгану для чищення зубів, щоб уникнути захворювання ясен, неприємного запаху з ротової порожнини та забезпечити білизну зубів. Таким порошком колись користувалися в аристократичних сім'ях. Один раз почищені порошком калгану зуби зберігають блиск протягом тижня.

Шукати цю рослину слід на сфагнових торфовищах, заболочених луках, де росте білий сфагновий мох, лісових (суходільних) вологих луках та у зріджених лісах, серед чагарників, де трапляються верес і мичка (біловус). Викопувати кореневища доцільніше пізньої осені, а при особливій потребі — взимку під час відлиги та рано навесні. Спочатку їх добре миють, видаляють дрібні корінці й відмерлі частини, товсті кореневища розрізують уздовж. Сировину спершу підсушують на відкритому повітрі, а досушують на горищі, в приміщенні або в печі при невисокій температурі (50—60 °С). Свіжі кореневища мають запах троянди, висушені його втрачають. На запас висушені кореневища слід тримати у сухих приміщеннях, краще в паперових коробках. Їхня цілюща сила зберігається протягом шести років.

Іванкове зілля

Назбирала у неділю
Іванкове зілля.

Народна пісня

Так називають цю рослину знавці цілющих трав на Житомирському Поліссі, зокрема в Овруцькому районі, де її здавна, хоч і нечасто використовують у народній медицині. А в інших місцевостях України почуєте чимало різних назв: гармонія, гладушник, гладушник правдивий, глекопар, гладишник, горлянка, грудник, жолотник, золотник, зрадзілля, йолотник, кішка, кожушечка, кожушка (останні дві назви спричинені тим, що плоди рослини густо вкриті зігнутими шипиками, наче одягнуті в кожушок), курячі лапки, лепельки, лепельник, липник, маслянка, парило, приворот, парник, печеночник, печінник, порушень, пухарець, пухарець польовий, репешник, репик, репічай, репник, рип'яшки польові, рипка, ріпах жовтий, ріп'ячок (вісім останніх назв зумовлені чіпкістю плодів), свиріпа, судопар, товстушка дівчача, яблошник, яблунь.

В українській ботанічній літературі усталилась назва **парило звичайне.**

Наукова назва рослини — Agrimonia eupatoria L.— походить від грецьких слів agros — поле і moni — місце проживання; eupatoria — від перекрученого грецького слова hepar — печінка (за давнім застосуванням цієї рослини для лікування печінки).

Численність народних назв у даному разі не означає, що рослина ця всім відома. Якраз навпаки: звертають увагу на неї лише ті, хто знається на цілющих травах. Тому докладний опис її буде доречним.

Парило звичайне — багаторічна трав'яниста рослина родини розових, близька рідня суницям і перстачам. Має прямовросле стебло 30—90 см заввишки, доволі пухнасте. Листки переривчасто-перисті, тобто між більшими частками їх попарно розташовані менші частки. Золотаво-жовті невеличкі квітки сидять негусто у довгому колосоподібному суцвітті, яким закінчується стебло. Цвіте протягом липня й серпня.

Відшукати парило звичайне можна на схилах, узліссях, галявинах, серед чагарників, у світлих мішаних та листяних лісах, особливо ж у березових гаях, де досить вологи, при дорогах, по горбах, межах, попідтинню, на сільських кладовищах, у низинах, на суходільних луках. Росте на будь-яких грунтах, але перевагу віддає глинистим. Суцільних заростей, навіть звичайних груп, не утворює. Зустрічаються переважно поодинокі екземпляри, та й то не дуже часто. Але ж поширене по всій Україні.

Парило звичайне — давня цілюща рослина у багатьох народів. Його згадують у своїх творах Діоскорид і Пліній Старший. У середні віки теж послуговувалися нею.

У вітчизняній народній медицині парило раніше широко використовували як гіркоту при захворюваннях шлунка, кишечника, особливо ж при проносі, хворобах печінки, ревматизмі, захворюваннях легень, кровотечах, геморої та як в'язкий і сечогінний засіб. Тепер воно обмежено застосовується в науковій медицині, рідше в народній.

У європейській науковій та народній медицині здавна і донині досить широко вдаються до цього зілля. Зокрема, в Австрії відвар чи порошок з усієї рослини використовують при ангіні, спазмах вен, фурункулах, захворюваннях печінки, жовчного міхура, кровотечах та тяжкозагоюваних ранах.

Німці чай з парила п'ють при захворюваннях шлунково-кишкової системи й жовчного міхура; у вигляді настойки чи полоскання вживають при захворюваннях порожнини рота. Компреси з відвару трави прикладають до ран.

Французький лікар Леклерк радить скористатися парилом при запаленнях горла. Полоскання готують так: 100 г сухого листя кип'ятять в 1 л води, доки не випарується третина рідини; потім проціджують і додають трояндового меду. Полоскати горло слід щонайменше п'ять разів на день. За твердженням Леклерка, такі полоскання корисні викладачам і лекторам, котрим доводиться багато говорити. Настій листя парила цей автор пропонує при мигрені й розладах шлунка.

У болгарській народній медицині надземну частину парила використовують при гепатиті, жовтяниці, каменях жовчного міхура, а також як додатковий засіб при ревматизмі і діареї. Зовнішньо застосовують настій при дерматиті, фурункульозі, запальних захворюваннях горла, носа та для ванн, що знімають втому ніг. Готують його з п'яти ложок подрібненої трави, яку заливають двома склянками окропу; проціджують через 15 хвилин. При проносі такий же настій п'ють по дві склянки ковтками протягом дня. У разі порушень функцій травного апарату, печінки й жовчного міхура вживають настій з двох столових ложок трави парила на три склянки окропу; цю дозу випивають протягом дня.

Трава парила вживається й при каменях нирок, водянці, внутрішніх кровотечах, для лікування міокардиту і мікроінфаркту. Лікар А. П. Левчук радить вживати відвар трави парила при маткових кровотечах, а настій — при захворюваннях печінки. Рецепт відвару: 30 г трави на 360 мл води, п'ють по столовій ложці через кожні три години; рецепт настою: 10 г трави на 400 мл води, п'ють по півсклянки чотири рази на день за годину до їди.

На Поліссі настій парила (столова ложка трави на склянку окропу) п'ють при недостатньому виділенні шлункового соку.

М. А. Носаль повідомляє, що настояне на насінні парила (насипати на чверть висоти пляшки) червоне вино, краще кагор, зарадить людям з мимовільним сечовипусканням. П'ють по чарці (близько 40 г).

Різнобічний цілющий вплив парила звичайного на людський організм зумовлений багатим вмістом основних активних речовин. У його траві виявлено дубильні та флавонові речовини, холін, органічні кислоти (нікотинова й лимонна), кремнієву кислоту, гіркоту й сліди ефірної олії; дві останні містяться тільки в свіжозібраних рослинах. Зілля має своєрідний пряний запах і терпкий, гіркий смак.

Збирають траву в пору цвітіння — протягом липня й на початку серпня.

Варто додати, що на Україні трапляються ще три види парила — велике (A. grandis Anrz. et C. A. Mey.), запашне (A. odorata Mill.) й волосисте (A. pilosa Ledeb.). Їх розрізняють тільки ботаніки. При вживанні з лікувальною метою всі вони майже рівноцінні.

Сила звіробою не вигадана

Бабусю, рідненька, спорадь долю мою—
Дай мені, люба, трави звіробою:
Привезли козака з далекого краю,
А він, бідний, очі вже не відкриває.

В. Грабовський

Звіробій... Чим пояснити таку дивну назву? Походить вона від казахського «джерамбай», що означає «зцілитель ран». Народна етимологія переосмислила це слово.

Звіробій дуже популярний на Україні, про що свідчить й безліч народних назв. Походження деяких з них зумовлене зовнішніми ознаками та лікарським застосуванням, а почасти важкозбагненними релігійними уявленнями. Головні з відомих назв: божа крівця, божа травка, бождерево̀к, воронець, деревій, діробой-Іванок, журавець, заяча крівця, зановит, здорова трава, здорівник, здоровник, звіробійник, звіробійник дірявий, зілля божої матері, Іванок-прозірник, іванюк, коров'як, кравник, крівця, кров Івана, кровавник, кровця, кровник, кримопалки, кришталки, ласкавець дідьчий, лей, молодецька кров-трава, покривник, прозірник, сльози божої матері, смілка, стокрівця, святойванське зілля.

Наукова назва звіробою — Hypericum perforatum L. — походить від грецьких слів hyp̀o — під, серед і ericа — верес. Загалом це означає «те, що зростає серед вересу» (вперше описані види звіробою було знайдено серед вересових заростей); perforatum — у перекладі з латини — «проколений»,

«продірявлений», бо в його листках, якщо розглядати їх проти сонця, просвічується безліч дірочок — дрібненьких залозок.

Звіробій звичайний — багаторічна рослина родини звіробійних з тонким розгалуженим кореневищем, від якого щороку відростає кілька молодих стебел. Стебло гладеньке, з двома виступаючими ребрами, щільне й досить міцне. Листки розміщені супротивно, сидячі, гладенькі з поверхні, з безліччю крапок, чорних по краю, що просвічуються посередині. Жовті яскраві квітки скупчені на верхівці. Майже все літо можна бачити квітуючі рослини звіробою — від початку червня до середини серпня. А на отавах він повторно цвіте у вересні.

Звіробій — одна з найпоширеніших рослин української флори. Зростає як пересічна невибаглива рослина на різних грунтах, переважно на узліссях, галявинах світлих лісів, по схилах пагорбів, на межах, обабіч доріг та на всяких відкритих сухих місцях, навіть на смітниках. Іноді засмічує посіви.

Людина зацікавилася цією рослиною дуже давно. Ще, можливо, в сиву давнину, коли вперше побачила дивний криваво-червоний сік, що витікає з квітконіжки, коли зірвати квітку. Звідси, певно, і частина назв звіробою, а також деякі пізніші народнопоетичні, як заяча кров'я тощо.

Так само давно людина пізнала і цілющі властивості звіробою. З часом перебільшення цих можливостей рослини переросло у справжнє захоплення звіробоєм, як рослиною всесцілювальної дії. І досі ще нерідко можна почути твердження, що це трава від дев'яноста дев'яти хвороб.

Особливо шанували й шанують звіробій у Сибіру. Вже в XVII сторіччі мешканці того краю знали про здатність рослини загоювати рани. І коли чутки про це дійшли до Москви, то 1638 р. воєводі І. Ромодановському була надіслана грамота, за якою наказувалося збирати звіробій, готувати борошно з трави і надсилати до Москви по пуду щороку. Як окремий товар завозили звіробій з Сибіру й купці, що їздили туди за хутром.

Щоправда, в народній медицині звіробій у чистому вигляді застосовується нечасто. Його вживають переважно в різноманітних сумішах з іншими лікарськими рослинами, а найчастіше — з цмином піщаним, золототисячником малим, деревієм звичайним, аїром тростинним (лепехою), материнкою, чистотілом, бобівником трилистим та ін. Вважається, що звіробій не вадить у будь-якому наборі трав.

Найчастіше люди вживають звіробій у вигляді чаю, який, до речі, приємний на смак і гарно пахне, особливо, як додати до нього ще й м'яти та листя суниць лісових. Такий чай регулярно п'ють при гастритах і виразках шлунка, дизентерії, проносах, захворюваннях печінки, жовтяниці, нервових захворюваннях, головному болю, захворюваннях нирок, туберкульозі легень, запаленні сечового міхура, при маткових

кровотечах, недокрів'ї, геморої, кашлю, для апетиту, при болях у животі, при грудних жабах (стенокардії). У відварі звіробою звичайного купають дітей при діатезах, туберкульозі шкіри, висипах, наривах, корості, для засушення ран. Вживається і як запобіжний засіб від заразних хвороб, а подекуди й проти глистів.

Діапазон лікувальних властивостей звіробою визначається, як і для всякої лікарської рослини, хімічним складом застосовуваних частин. Трава звіробою містить чимало дубильних речовин (понад 10 %), ефірну олію, смолисті речовини, жовту барвну речовину гіперицин, глікозид гіперин, антоціани, сапоніни, холін, вітамін С і каротин.

Велика популярність і широке вживання звіробою в народній медицині привернули до нього увагу й наукової медицини. Перші дослідження терапевтичних властивостей рослини провели Д. М. Російський та М. М. Варлаков. Тепер вивченням звіробою зайняті цілі дослідницькі лабораторії й навіть інститути.

Нині уже з'ясовано лікувальні властивості біологічно активних речовин звіробою. Так, барвна речовина гіперицин та продукти його біологічного синтезу (їх описують під різними назвами) виявляють протибактеріальну активність. Наявністю холіну пояснюється (орієнтовно) антигіпертонічна дія звіробою. Поєднання дубильних речовин та вітамінів забезпечує лікувальний ефект при запальних захворюваннях шлунково-кишкової системи та при лікуванні ран.

Таким чином, препарати звіробою мають добре виражені в'язкі та антимікробні властивості, а також здатність стимулювати оновлення (регенерацію) тканин тіла. Тому в сучасній медичній практиці вони вживаються внутрішньо при колітах, а також як зовнішнє при опіках, для змащення ясен і полоскання рота, для профілактики і при лікуванні гінгівітів (запалення ясен) та стоматитів, при афтах (круглі болючі виразки на слизовій оболонці рота, переважно у грудних дітей) та молочниці у дітей. Як в'язкий засіб звіробій є замінником імпортної ратанії.

Важливо також, що настій і екстракт звіробою малотоксичні, отже, безпечні. Передозування звіробою хоч і не шкодить, однак при домашньому користуванні, зокрема у вигляді відварів і водних настоїв, не варто перевищувати співвідношення 1 : 10 (тобто 20 г трави на 200 мл води). Загальноприйнятою є така мірка: одна столова ложка трави звіробою на склянку окропу.

Зовнішні рани за допомогою звіробою лікують понад тисячу років. І досі відомі способи приготування лицарських еліксирів, куди входив звіробій. Ця властивість звіробою в останні десятиріччя привернула увагу наукових колективів. З 50-х років вивченням бактерицидних і антимікробних властивостей рослини зайнялися співробітники Інституту мікробіо-

логії і вірусології ім. академіка Д. К. Заболотного Академії наук УРСР. Внаслідок тривалих пошуків учених у 1954 р. із звіробою одержали цінний препарат, який назвали іманіном. За його допомогою стало можливим лікування опіків другого й третього ступенів, ран і виразок на шкірі; ним користуються й при абсцесах (гнійники, нариви), фурункульозі та інших захворюваннях шкіри. Тепер з трави звіробою звичайного випускається препарат новоіманін.

Зовнішні рани лікують «звіробійною олією». Готують її у такий спосіб: 500 г свіжозібраних квіток настоюють протягом трьох днів в 1 л маслинової (прованської) олії і 500 мл білого вина. Потім вино з настою випарюють — залишається густо забарвлена в червоний колір «звіробійна олія». Замість прованської можна використовувати лляну чи соняшникову, на яких настоюють траву звіробою. Таку олію вживають головним чином для лікування опіків.

На запас звіробій збирають під час цвітіння. Верхівки з квітками зрізують не більше 15—20 см завдовжки, сушать у затінку на повітрі або у приміщенні. Зберігати доцільно в паперових коробках.

Цікаве й інше застосування звіробою. Квітки дають у нейтральній витяжці жовту й зелену фарби, а гарячий настій залежно від концентрації — червону й рожеву. Споживачем звіробою є також лікеро-горілчане виробництво, де за участю цієї рослини готують різні ароматні напої, міцні, але облагороджені. Для потреб цієї галузі звіробій не тільки заготовляють у природі, а й культивують, особливо останнім часом.

Крім звіробою звичайного, або пронизанолистого (продірявленого), на Україні зустрічається ще дев'ять видів цього роду. Серед них досить поширений **звіробій чотиригранний** (H. quadrangulum L.), що так само має лікарське значення. Інші ж види зосереджені тільки в небагатьох районах, їхнє поширення невелике, тому й значення обмежене.

Зважаючи на цінність звіробою, конче треба шанувати його і берегти запаси в природі. На жаль, спостерігається інше — варварське нищення. Масове захоплення цією рослиною останнім часом при недозволених методах збору (рвуть, як правило, всю рослину з коренем, що неприпустимо!) і обивательській всеїдності численних хапуг веде до збіднення запасів звіробою в природі. Його вже значно поменшало поблизу населених місць, особливо в приміській лісовій зоні великих промислових міст, та вздовж туристських маршрутів, Може статися й таке, що звіробій стане рідкісним, а то й зовсім зникнути, як те сталося з вини людини з багатьма цінними або цікавими рослинами.

Суниці — не тільки ласощі

Піднесли ми йому суниці,
Що збирали гуртом півдня.

В. Симоненко

Коли потроху починає спадати яскравість весняного буйноцвіття в природі і літо входить погожою тихою днино́ю, зігріта лагідними променями й напоєна рясними дощами земля приносить щедрі дарунки свої — смачні ягоди.

На Україні першими на початку червня або навіть наприкінці травня достигають ягоди суниць лісових. Вони звабно червоніють на лісових галявинах, у світлих гаях, серед чагарників, на сухих луках чи по дернистих схилах крутоярів, а найчастіше — на недавніх порубах.

Суниці лісові (наукова назва — Fragaria vesca L. — походить від слів fragre — пахнути або від fragum — суниця; vesca — мізерний, дрібний) — невеличка багаторічна рослина з родини розових, заввишки до 20 см, з коротким горизонтальним кореневищем і численними тонкими корінцями. Від старої рослини щороку відходять довгі надземні гони («вуси»); у вузлах, де відростають нові листочки, вуса вкорінюються і, таким чином, утворюються нові кущики суниць.

Трійчасті великозубчасті по краю шовковисто-волосисті листки сидять на черешках завдовжки до 20 см. Виразні білі квіточки на довгих квітоніжках скупчені по кілька в напівзонтиках. Цвітіння починається з кінця квітня і триває аж до середини липня. Отже, водночас на рослині поряд із стиглими плодами можна бачити і квітки, і бутони.

Власне те, що в суниць називають ягодою, з ботанічного погляду помилково. Плід у суниць утворюється з розрослого м'ясистого квітколожа, в якому близько до поверхні містяться численні плодики — горішки.

На Україні суниці лісові найбільш поширені в північній частині — в лісових та лісостепових районах; на півдні зустрічаються значно рідше.

Ніжні, запашні, приємні на смак свіжі плоди суниці — чудовий дієтичний, надзвичайно корисний продукт. Вживають їх переважно свіжими; про запас з них готують соки, сиропи, компоти, джеми, варення тощо.

Ласуйте на здоров'я дарунками літа, адже суниці — не лише ласощі, а й чудові ліки! Як свідчить багатий досвід медицини, вони благотворно діють при хворобах нирок, зокрема при ниркових каменях, захворюваннях печінки й жовчних шляхів. Суницями лікують катари шлунка та інші хвороби шлунково-кишкової системи. Спосіб вживання найпростіший: їсти ягоди досхочу. Проте деяким людям

суниці вадять. При вживанні їх можуть виникнути небажані хворобливі явища, які в народі називають кропивницею.

Особливої шани зажили суниці лісові в народній медицині. І не випадково. Доведено їхню ефективність як в'язкого, сечогінного, кровоочисного й оздоровчого засобу. Ягоди поліпшують обмін речовин в організмі, регулюють функціональну діяльність шлунково-кишкового тракту, а також є протизапальним та жовчогінним засобом.

Чим же зумовлена така широка й різнобічна дія суниць лісових на організм людини? Безперечно, наявними в цій рослині (насамперед у плодах) цілющими речовинами різної хімічної природи, але продукованими самою рослиною.

Щонайперше, суниці лісові дуже багаті на вітаміни. У свіжих плодах міститься: вітаміну С — 30—60 мг% (в листках — до 400 мг%), каротину (провітаміну А) — 0,08, вітаміну B_1 — 0,03, вітаміну B_2 — 0,1 мг%, майже така ж кількість вітаміну К та 0,3 мг% вітаміну РР. Вітаміни, як відомо, конче необхідні для людського організму. Недарма видатний вітчизняний вчений Р. В. Чаговець називав їх «агентами життя». Та й сама назва «вітаміни» в основі своїй має латинське слово vita — «життя».

Добова потреба, наприклад, вітаміну С для організму дорослої людини становить 60—100 мг (залежно від типу обміну й роду занять). Отже, для задоволення її досить з'їсти 100—200 г плодів суниць лісових.

Крім вітамінів, у ягодах та листі суниць є органічні кислоти (яблучна, лимонна, хінна та ін.), дубильні речовини, ефірна олія, цукри тощо.

Суниці лісові зарекомендували себе як досить ефективний засіб при гіпертонії, склерозах та проносах. Свіжим соком ягід суниць з успіхом лікують також багато шкірних захворювань, зокрема різні, навіть застарілі, форми екземи. Суниці сприяють видаленню глистів — солітера, волосоголовців, гостриків та круглих. Лікуючись суницями, вживайте 1 кг ягід щодня за 3—4 прийоми. Їжте їх свіжими, можна з молоком, вершками, молодою сметаною, цукром. Тим же, в кого суниці, як уже згадувалося, можуть викликати кропивницю, ягоди треба споживати після їжі, краще разом з іншими продуктами.

З висушених на горищі або в печі ягід суниць узимку готують цілющий відвар: 30 г сухих ягід заливають водою (200—300 мл), кип'ятять і настоюють протягом однієї години. Такий відвар дають дітям при простуді, проносах та хворобах сечового міхура. П'ють по 100 мл (півсклянки) тричі на день.

У давнину суниці були й косметичним засобом. Тодішні красуні змащували розтертими свіжими ягодами обличчя на ніч — шкіра ставала свіжою й оксамитною. За допомогою суничного соку виводили ластовиння й лишаї.

Цілющі властивості суниць лісових відомі ще з глибокої

давнини. В одному із старовинних російських травників (вертоградів) є такий запис: «Вода из ягод земляничных принята по рассуждению утре и вечере, с листьем обычным смешана и то всякую мокрость вредительную потом из тела сгонит, и жилы дыхательные отворит, и сердце укрепляет, и силу подает, и камень внутри истребит, прокаженным вельми пользу творит».

Протягом року можна використовувати також листя, зібране під час цвітіння і висушене у затінку на повітрі або в печі. Його вживають у вигляді водного відвару при запаленнях у тонких кишках, гастриті й катарах товстих кишок, проносах та інших хворобах травних органів. Корисно пити взимку чай з сухих стебел суниць.

Дуже високо цінував суниці, як цілющий засіб, знавець поліської народної медицини М. А. Носаль.

Зрідка на Україні, за винятком південної частини Степу, Криму та високогір'я Східних Карпат, трапляються **суниці мускусні** (F. moschata Duch.) з духмяними смачними плодами. У Лісостепу й Степу поширені полуниці, або **суниці зелені** (F. viridis Duch.) Плоди їх не такі смачні й соковиті, як у інших видів. А в південних районах (на південь від Кіровограда та Харкова до Кримської області) зрідка зростають **суниці польові** (F. campestris Stev.)

У садовій культурі дуже поширені сорти **суниць садових,** або ананасних (F. ananassa Duch.), які помилково в побуті називають полуницями (російська назва — клубника). Вперше як окремий вид їх описав французький дослідник Дюшен у 1770 р. Встановлено, що садові суниці значно поступаються перед лісовими. Отож, краще вирощувати в садочку суниці лісові, а не садові. Матимете завжди під руками лікувальне зілля, і не треба буде рвати рослину з корінням у лісі, бо через масове захоплення запаси суниць з року в рік зменшуються.

Буквиця-травиця

Продай шубу, купи буквицю.

Італійське прислів'я

Щоб її не помітити, треба бути просто неуважним. На узліссі, лісовій галявині, порослому травами пагорбі чи сухих луках вона приверне увагу своїм лапатим, цілорічно зеленим листям.

У народі її називають бетонікель, бетонька, брюквиця, буква, бук-трава, буковник, буковиця, буквиця чорна, дедик солодкий, деревій польовий, диман лікарський, золотушник, конупер польовий, гвоздик пільський, материна, материнка,

старовина, яківка. У ботанічній літературі усталилася назва **буквиця лікарська.**

Наукова назва рослини — Betonica officinalis L. Її дав ще Карл Лінней — батько ботаніки. Betonica — походить від кельтських слів ben — голова і ton — гарний (мається на увазі краса суцвіття).

Буквиця лікарська — багаторічна трав'яниста рослина з коротким кореневищем. Стебло прямороспе, до 1 м заввишки, шерстисте, чотиригранне (як і в усіх рослин родини губоцвітих). Примітні листки у буквиці — довгасто-яйцеподібні, завдовжки 20 см, іноді навіть дещо більші, завширшки у нижній частині до 10 см. По краю листки зарубчасто-пилчасті, біля основи серцеподібні. Всі нижні листки — з довгими черешками й зібрані в прикореневу розетку. А на стеблі листки сидячі й значно менші за розміром.

Квітки буквиці зібрані в кільця на верхівці стебла і разом складають густе колосоподібне суцвіття. Віночок квітки двогубий, пурпуровий. Цвіте рослина протягом літа — з червня до вересня. А на покосах, в ставі знайдете квітучу буквицю й на початку жовтня.

Зустрічається буквиця доволі часто по всій Україні, щоправда, тільки в природних, малопорушених людиною рослинних угрупованнях. Трапляється вона здебільшого поодиноко, лише зрідка можна побачити невеличкі куртинки з двох-трьох десятків рослин.

Здавна цікавилися люди цілющими властивостями буквиці. Достеменно відомо, що в Європі до неї вдавалися з часів Середньовіччя. Високо цінували її Діоскорид та Гален.

Давно застосовують рослину і знавці української народної медицини. Як окремо, так і в суміші з іншими рослинами (останнє практикується частіше) використовують усю надземну частину буквиці (траву), зібрану в пору цвітіння.

Досвід народної медицини України та інших країн переконливо свідчить, що буквиця лікарська здатна зарадити при багатьох недугах, насамперед при захворюваннях печінки, а також при шлунково-кишкових хворобах з кольками, підвищеній кислотності шлункового соку, печії, поганому травленні, проносі, запаленнях дихальних шляхів (бронхіт, астма, коклюш), запаленнях нирок й сечового міхура. До неї з користю вдаються й при нервовому виснаженні (у цьому випадку рослина виступає як зміцнювальний засіб), запамороченні, головному болю, епілепсії, ревматизмі, новоутвореннях тощо.

Звичайним препаратом у народній медицині є відвар трави буквиці (20 г на 1 л окропу). Практикують і вживання настою (столову ложку подрібнених листків і стебел, іноді й коріння, настоюють у двох склянках окропу; цю дозу випивають протягом дня). Приймають також порошок з трави: до 3 г на чотири прийоми.

Звіробій звичайний

Суниці лісові всяк знає

Буквиця лікарська — славетна трава цілюща

Славнозвісна валеріана

Лепеха зростає біля річок і ставів

Відоме застосування буквиці при незавершеному паралічі, інсульті (крововиливі), втраті чутливості в кінцівках, поганому кровообігу, набряку легень (тут вона виявляє слизорозчинну дію), подагрі. У цих випадках вживають порошок у суміші з молочним цукром та алкогольну витяжку.

Сік свіжої трави буквиці, змішаний з медовою водою, тричі на день по чайній ложці п'ють при водянці та жовтяниці.

Цілющі властивості буквиці зумовлені такими чинниками, як дубильні й гіркі речовини, алкалоїд стахідрин, бітаїн, холін. Це, звісно, не все з того цінного, що містить у собі рослина.

Котячий наркотик

Валеріана гармонічно поєднує в собі дію життєдавця, оберігача і відновлювача, проте перший з них домінує над іншими.

Агні Йога

Саму цю рослину в природному стані не так широко знають, як препарат з неї. Вистачить назвати валеріанові краплі, і кожний легко пригадає їхній специфічний запах.

Нині **валеріана лікарська** — найпопулярніша рослина серед цілющих трав. Її однаково високо цінують у народній та сучасній науковій медицині.

Практика використання валеріани налічує понад вісім тисячоліть. Лікувальні властивості її знали ще в Стародавньому Римі. Про це ми дізнаємося із праць римського вченого-енциклопедиста Плінія. Йому було відомо, що росте валеріана на півночі. У середні віки нею користувалися араби. А вже у XVIII сторіччі валеріана лікарська набула слави найважливішого лікувального засобу і була внесена до всіх фармакопей Європи.

Ще від часів Київської Русі знають валеріану і в нас. Високо цінувала її російська медицина. За часів Петра I її заготовляли для потреб госпіталів.

Згадана назва перенесена з латинської мови. А на Україні за нею укріпилося понад три десятки назв. Деякі з них відбивають її застосування, окремі властивості рослини та умови місцезростання, а деякі нині важко й пояснити. Досі вживані в народі такі назви: авер'ян, адамове ребро, бісове ребро, болячкове зілля, булдир'ян, булуголова, відхасник, дідче ребро, козляк, котяча трава, кумилга, ладан кошачий, маун аптечний, меднолан, м'ягун, овер'ян лікарський, одеян, одкасник, одилон-зілля, самаря, серпій глухий, смердючка, стоян,

судопар, трасовична трава, хадрейник та ін.

Наукова назва рослини — Valeriana officinalis L. Щодо її походження відомі дві гіпотези. Згідно з першою, назва походить від латинського слова valere — будь здоровим, будь сильним; це стосовно її цілющих властивостей. За другою гіпотезою, свою назву рослина одержала на честь одного з римських імператорів — Валеріана. Officinalis у перекладі з латинської мови означає лікарська, аптечна, цілюща.

У ботанічній літературі назва «валеріана лікарська» нині майже не вживається, бо вона об'єднує кілька різних видів, які хоч і важко, але досить чітко різняться між собою: валеріана лискуча, валеріана висока, або болотна, валеріана повзуча і валеріана російська.

Валеріана — багаторічна рослина родини валеріанових до 2 м заввишки з невеликим вертикальним кореневищем і численними шнуровидними, білуватими чи рудуватими соковитими коренями. Листки супротивні, голі чи опушені, непарноперисторозсічені, з 4—11 парами сегментів-листочків. Дрібні рожеві пахучі квітки зібрані у великі густі суцвіття. Цвіте від травня до серпня.

Згадані види валеріани зростають у вогких і сирих місцях, на багнистих луках, у долинах річок. Проте нерідко зустрічається й на суходолі, бо в неї доволі широка екологічна амплітуда, тобто вона спроможна зростати на різних грунтах з різним ступенем зволоження.

Лікувальне значення має кореневище з корінням. Його збирають восени. Викопане кореневище очищають від землі, добре промивають у воді, потім розкладають тонким шаром і сушать на повітрі в затінку. Всю роботу з валеріаною треба проводити у місцях, не доступних для котів, бо вони дуже ласі до цієї рослини. На котів речовини валеріани впливають так само збудливо, як алкоголь на людину. Дія валеріани на цих тварин якоюсь мірою близька до дії наркотиків. Варто один раз котові дати спробувати кореневище валеріани, і вже він сам намагатиметься відшукати його. Нерідко коти знаходять і викопують кореневища валеріани. Тому зібрану сировину треба ховати. Зберігати можна протягом трьох років.

Хімічний склад рослини вивчений досить докладно. Головною речовиною, що її містять кореневища й коріння, є ефірна олія, яка й зумовлює своєрідний запах сировини та препаратів з неї. Крім того, у кореневищі й корінні знайдено алкалоїди, дубильні речовини, цукри, оцтову, яблучну, мурашину, стеаринову, пальмітинову та інші органічні кислоти. Лікувальною дією рослина завдячує саме ефірній олії та наявним алкалоїдам.

Препарати валеріани здатні зменшувати збудливість центральної нервової системи і виявляють спазмолітичні властивості. В практиці сучасної медицини вони використовуються як заспокійливі (седативні) засоби при безсонні, стані нерво-

вого збудження, неврозах серцево-судинної системи, що нерідко супроводжуються спазмами коронарних судин та серцебиттям, а поряд з іншими серцевими і заспокійливими засобами — для лікування загальних неврозів. Добрий ефект виявляють валеріанові препарати й при спазмах шлунково-кишкового тракту.

Застосовують такі препарати з валеріани: настій, настойка, ефірно-валеріанова настойка, густий екстракт; в аптеках загальнодоступними є валеріанові краплі і комплексний препарат кардіовален. Крім того, валеріана є складовою частиною багатьох інших комплексних лікувальних засобів.

Для приготування настою беруть 10 г коренів валеріани на 200 мл води.

У народній медицині валеріана знаходить значно ширше застосування. Водні відвари або настойки валеріанових кореневищ на 40-процентному спирті (частіше звичайній горілці) вживають як заспокійливе при нервовому розладі, головному болю, як апетитне, від болей у животі, при судорогах, тифозній гарячці, епілепсії, лихоманці, від глистів, проносу, істерії тощо. У водному відварі купають неспокійних дітей, щоб краще спали.

Потреба в сировині валеріани дуже велика, і її не можна задовольнити тільки за рахунок природних запасів. Тому вже давно освоєне промислове вирощування цієї цінної лікарської рослини на полях у спеціалізованих господарствах. На Україні створено кілька таких господарств. Зокрема, чималі площі (понад 40 га) займають посіви валеріани у радгоспі «Перемога» Білопільського району на Сумщині. Доцільним, на нашу думку, й вельми корисним з господарського боку було б займати значні площі осушених торфовищ під промислові плантації валеріани лікарської, яка тут добре вдається. І з фармакологічного боку сировина її за таких умов є чи не найближчою до пересічного природного еталону.

Для власних потреб валеріану можна вирощувати біля будинку, у квітнику. Насіння, зібране у природі, слід висівати восени. Краще росте ця рослина у вогких і вологих місцях, однак і на досить сухих (але не піщаних) грунтах дає значну масу коренів. Викопувати корені можна вже на другий рік, а то й по закінченні першого року вегетації, якщо літо було для того сприятливе.

Валеріана настільки невибаглива до грунту, що при достатньому зволоженні швидко поширюється самосівом і нерідко засмічує сади й городи з багаторічними рослинами.

Природні зарості валеріани часто знищуються внаслідок різних господарських заходів (вибирання торфу на низинних болотах, поліпшення природних сіножатей тощо). Зважаючи на виключну цінність рослини, ділянки з її заростями доцільно використовувати лише за прямим призначенням — для заготівлі коріння та збирання насіння для штучного роз-

ведення валеріани. І важливо, щоб цю роботу виконували люди, добре обізнані з технікою збору лікарських рослин.

Найціннішими є корені валеріани тих рослин, які ще не цвіли. Тому іноді знавці народної медицини зривають суцвіття на рослинах у травні, намічаючи викопувати їх восени. Але то є згубним, бо валеріана розмножується тільки насінням, і протидія цвітінню призводить (разом з масовою заготівлею) до швидкого вичерпання природних запасів її.

Зайда прижився

Я тут колись бродив між лепехою
І спочивать сідав на купині.

В. Симоненко

Руйнівною хвилею прокотилася із сходу на захід монголо-татарська орда, зупинившись перед Карпатами. Два віки в тяжкій неволі гнули спину наші пращури. Згодом монголо-татарське іго було повалене. Але залишили по собі загарбники на європейській землі «зелений слід»: з ними прийшла і залишилась рослина, яку на Україні народ назвав татарським зіллям. Цю рослину, яка природно зростає в Індії та Китаї, монголи й татари завжди брали з собою у походи й розводили в завойованих краях, кидаючи її живі кореневища в річки. Вони вважали, що рослина очищає водойми і, отже, там, де вона зростає, можна безпечно пити воду й напувати коней.

У нових місцевостях татарське зілля так швидко розмножувалося і поширювалося, що вже в XIII сторіччі було добре відомо населенню не тільки України, а й Литви і Польщі. У Західну Європу воно потрапило пізніше й іншими шляхами. Там не бачили цієї рослини аж до середини XVI сторіччя, хоч її зацукровані кореневища завозили з Константинополя.

Аж до кінця XVII сторіччя здичавілий «зелений гість» розійшовся по всій Європі і тепер є звичайним у долинах річок Південної півкулі. В українській ботанічній літературі ця рослина відома під назвою аїр тростинний, або болотний.

Значним поширенням цього чужинця на Україні пояснюється чимала кількість його народних назв: агир, гаїр, гайвір, їр, ірник, йор, косатник, коситень, коситення татарове, лепеха, лепешня, лепешник, ліпаха, лір, саш білий, сівар, татарник, татарське зілля, шабальник, шалана, шувар звичайний, явер, яві́ровий корінь, яр, цар-зілля.

Наукова назва — Acorus calamus L. — походить від грецького acoros — негарний, неприкрашений (через непривабливі квітки); calamus по-латині — тростина, порожисте стебло.

Аїр тростинний — багаторічна рослина родини ароїдних (або кліщинцевих) з товстим повзучим кореневищем, яке

швидко розростається. Шматочки кореневища, перенесені водою на нове місце, невдовзі виростають у нові рослини. Мечеподібні вузьки листки сягають до 1,5 м завдовжки. Квітконосне стебло сплюснуте, жолобкувате з одного боку і ребристе — з другого. На верхівці квітконоса відхилено стирчить суцвіття-початок, на якому так само густо, як і на початку кукурудзи, сидять непримітні зеленувато-жовті дрібні квіточки. Зелене довге покривало поверх початка ніби продовжує стебло.

Ні на Україні, ні в інших районах Європи ботанікам не пощастило бачити в природі на аїрі дрібні червоні плоди, які утворюються на його батьківщині. Секрет у тому, що в наших краях немає тих комах, які запилюють його квітки. Тому він постійно залишається безплідним і розмножується лише вегетативно — шматочками кореневища. Проте здатний так розростатися на вогких і багнистих луках, що нерідко утворює величезні зарості й навіть витіснює місцеві лучні трави, створюючи свої чисті фітоценози.

Поширений аїр тростинний по вологих луках, де застоюється вода, по берегах річок, на мінералізованих болотах. Зустрічається по всій Україні, особливо ж часто на Чернігівщині. Зокрема, в басейнах річок Удай та Лисогір нерідко можна знайти його великі природні плантації, як, наприклад, в околицях с. Іванківці Срібнянського району.

Аїр на Україні дуже популярний з давніх часів. І саме тому, що його кореневище й зелене листя мають приємний запах. В українських селах у червні (колись те було приурочене до так званих зелених свят, тепер же тільки за традицією) його розкидають на підлозі, і густий аромат тривалий час наповнює світлицю. Вважається, що від цієї рослини гинуть блохи та інші хатні комахи-паразити.

Цілющі властивості аїру тростинного були відомі стародавнім індійським лікарям задовго до нашої ери. Рослину знав і описав у своїх творах римський учений і лікар Пліній Старший. Старогрецький лікар Діоскорид широко застосовував аїр при захворюваннях печінки, селезінки й дихальних шляхів, а також як сечогінний і тонізуючий засіб. Як пряна і лікувальна рослина аїр згадується в стародавніх європейських книгах.

З XIV—XV сторіччя аїр тростинний почали використовувати в українській народній медицині.

Наукова медицина послуговується аїром порівняно недавно. Однак уже досить докладно вивчено хімічний склад його кореневища. Відомо, що воно містить складну ефірну олію — звідси приємний запах рослини (та олія наявна й у листі й стеблі). Крім того, в кореневищі є гіркий глікозид акорин, алкалоїд каламін, вітамін С, дубильні речовини та інші сполуки. До того ж кореневище виявляє фітонцидну дію, спричинену головним чином ефірною олією.

Кореневище аїру застосовують переважно як гіркопряний

засіб, що, посилюючи рефлекторне виділення шлункового соку, підвищує апетит і поліпшує перетравлювання їжі, а також як тонізуючий засіб у разі пригнічення нервової системи. Нині аїр з успіхом використовують для лікування виразки шлунка, зокрема він входить до складу препарату вікалін. Рідше вдаються до нього при хворобах нирок, печінки та жовчного міхура. Найуживаніший препарат — відвар (чверть чайної ложки подрібненого кореневища на склянку окропу). Входить аїр до складу шлункового чаю, який містить, крім того, кору крушини, листя м'яти перцевої і кропиви, корінь валеріани. Він також обов'язковий компонент сумішей для купань, якими лікують рахітичних дітей.

Дуже широко аїр тростинний використовує народна медицина. Під час епідемій грипу, тифу, холери його кореневище жували як профілактичний засіб.

Кореневище аїру стало в пригоді й у ветеринарії: у вигляді порошків, кашок та мікстур його додають у корм як ароматичну гіркоту, що поліпшує травлення.

Широко використовують його в парфюмерній промисловості. Аїром ароматизують туалетне мило, помади й креми, його додають до зубного порошку.

Придалося кореневище і в харчовій промисловості. Його додають до пива, компотів із свіжих та сушених яблук, груш і ревеню, замість лаврового листу кладуть у різні страви, варять сироп, зацукрюють для кондитерських виробів. Використовують кореневище і як замінник імбиру, кориці й мускатного горіха для ароматизації пудингів та печива.

На Кавказі з аїру тростинного одержують дубильні речовини. Він — добрий корм для звірів. Його залюбки їдять бобри, ондатри і водяні щури, іноді й лосі.

Заготовляють кореневища аїру переважно восени, а там, де це доступно, то й навесні. На дуже багнистих місцях їх витягують вилами або граблями. Добре вимиті в проточній воді кореневища дещо підв'ялюють на повітрі й розрізають на шматки завдовжки 10—20 см. Дуже товсті кореневища ріжуть ще й вздовж. Досушують на повітрі або в печі при температурі до 30 °С.

Багатство природних запасів аїру тростинного дає змогу щороку заготовляти кілька сотень тонн його кореневищ.

У деяких країнах Західної Європи, а також у Бірмі та на острові Шрі Ланка давно освоєно примислову культуру аїру тростинного.

Череда й вовчками зветься

Якщо наприкінці літа пройти картопляним полем, вогким берегом річки чи рівчака, то на одязі залишиться безліч невеличких плодів, що міцно причепилися. І не зовсім приємне заняття видирати їх поодинці. Проте, зробивши це, ви, самі того не бажаючи, допомогли розселитися рослині, перенісши її насіння і викинувши в новому місці. Ці плоди-причепи належать череді. Маючи дві зубчасті щетинки, плоди цього бур'яну легко чіпляються за одяг людини або шерсть тварини і так розносяться на значну відстань.

У народі цю рослину називають по-різному: вовчки, дідові вуха, золотушна трава, кошки, купчак болотний, купчак дикий, лепниця, причепа, реп'яшки, собачі реп'яки, собачки, стрілки, товстуха, чередун звичайний. У ботанічній літературі усталилася назва **череда трироздільна.**

Наукова назва — Bidens tripartita L. — походить від латинських слів bis — двічі і dens — зуб, що означає «двозубець» (за будовою плода); tripartita — перекладається «трироздільна», що вказує на форму листків.

Череда трироздільна — однорічна трав'яниста рослина з родини айстрових. Стебло прямостояче, 20—70 см заввишки, фіолетово-буре, голе або злегка волохате, розгалужене з середини чи майже від основи, із супротивними гілками. Листки на коротких черешках, трироздільні, з зубчастими частками, причому середня більша за бічні; верхні листки цілі, крупнозубчасті. Квітки зібрані в прямостоячих кошиках на кінцях стебел і гілок. Кожна окрема дрібна квіточка лійкоподібно-трубчаста, буро-жовтого кольору, двостатева, язичкових квіток немає; цвіте в липні — серпні. Плоди — продовгуваті, звужені донизу сім'янки з двома-трьома спрямованими догори щетинками із зверненими донизу зубцями; завдяки такому пристосуванню забезпечується поширення плодів череди.

У великій кількості зростає на берегах річок, озер, ставків, канав, на луках, городах та інших вологих місцях. Трапляється по всій території України, за винятком південних районів Кримської області.

З лікувальною метою використовують верхівки стебел череди з квітками чи без них і називають це травою череди. Збирають її в період бутонізації й на початку цвітіння, зриваючи нижнє листя і молоді верхівки стебел завдовжки до 15 см. Сушать у затінку, розкладаючи тонким шаром. Зберігають у приміщенні в закритих коробках не довше двох років.

Хімічний склад рослини вивчений недостатньо. Відомо, що

в ній містяться рослинний слиз, дубильні речовини, трохи ефірної олії, гіркоти. Крім того, череда багата на каротин (провітамін А) і аскорбінову кислоту (вітамін С). Саме ці сполуки, певно, й зумовлюють цілющу дію рослини.

У науковій медицині череда трироздільна ще не знайшла ні широкого застосування, ні визнання. Нею лише недавно зацікавилися деякі лікарі-практики.

У народній медицині череда дуже популярна і є широковживаним засобом. На неї великий попит не тільки сільського, а й міського населення.

Настій череди у вигляді ванн визнано добрим засобом при різноманітних діатезах. Внутрішньо у вигляді настою і настойки вживають як сечогінний і потогінний засіб.

Широко використовують у народній медицині, особливо на Поліссі, водний відвар цієї рослини. Його п'ють при переляку, захворюваннях печінки, простуді, як сечогінне, при запаленні сечового міхура, головному болю; відвар п'ють і роблять примочки з нього на уражені місця при екземах; при діатезі й дитячих екземах в ньому купають маленьких дітей; роблять також ванни для нервових дітей, щоб краще спали. Часто користуються чередою проти золотухи та вживають як кровоочисний засіб.

Входить череда й до складу деяких зборів, зокрема протизолотушного, або, як його ще називають, авериного, чаю.

Відвар для внутрішнього вживання готують з чотирьох столових ложок подрібненої трави на 5 склянок окропу, настоюють протягом ночі. П'ють по півсклянки тричі на день. Проте найчастіше використовують чай, заварений чередою.

Для зовнішнього застосування роблять відвар з розрахунку 100 г трави череди на відро води.

Там, де зростає череда трироздільна, зустрічаються ще два її види: **череда поникла** і **череда промениста.** Череда поникла (B. cernuus L.) відрізняється сидячими листками і пониклими, а не прямостоячими кошиками; на плодиках чотири щетинки (шипики). Череда промениста (B. radiatus Thuill.), на відміну від череди трироздільної, має приквітки, що сидять на квітколожі, довші від сім'янок, і зовнішні листочки обгортки суцвіття у вигляді променів навколо кошика.

Невідомо, чи ідентичні ці види за хімічним складом з чередою трироздільною. В народі ж, однак, ними послуговуються нарівні з першою. Проте навряд чи доцільно це робити, бо череда трироздільна зустрічається частіше, і запаси її практично невичерпні.

З листя і квіток (суцвіть) череди трироздільної одержують фарбу, яка залежно від протрави забарвлює шовк і вовну у кремовий, коричневий чи оранжево-жовтий колір.

Левурда — то ракові шийки

Мало кого вабить до себе болото. А вже в пошуках цілющих трав туди забираються щонайменше. Проте й болото зростило для нас чимало корисних трав. Серед них і неабиякі цілющі.

Саме такою є левурда. Це давня народна назва. Є ще й інші: горлець, рачешийки, рачки, рак-трава, рачинець, спунь, дикуша. Та не шукайте довідок про цю рослину в науковій ботанічній та іншій довідковій літературі за наведеними назвами. Ботанікам левурда відома за назвою **ракові шийки,** або змійовик.

Наукова назва — Polygonum bistorta L. (polygonum — багатосторонній; bistorta — двічі закручений).

Може, кого й здивує, що ця рослина — родичка всім відомої гречки, бо належать вони до спільної родини гречкових. Зовні досить показна багаторічна трав'яниста рослина, в якої прикореневі листки на довгих черешках і досягають 30 см завдовжки і 8 см завширшки; а стеблові листки — сидячі й невеликих розмірів. Стебло пряме, циліндричне, дудчасте, вузлувате, до 1 м заввишки. А на верхівці стебла — густий колос з дрібних рожевих квіточок, також невеликих. Цвіте рослина на початку червня. Підземна частина — товсте, дерев'янисте змієподібно зігнуте кореневище (звідси й назва — змійовик). На зламі воно м'ясо-червоне, а точніше — кольору печеного рака (згадайте відповідні народні назви). Саме за кореневище й цінують цю рослину.

Найчастіше зростає на вогкому чи багнистому лузі, на березі трав'янистого болота з водним дзеркалом чи біля стариці, на торфовищі; трапляється й на вогких лісових галявинах та по грузьких берегах лісових струмків і річечок. Головна умова для зростання змійовика — кислий перегнійний грунт. Отже, й шукати цю рослину можна виключно на Поліссі та в гірських районах Карпат. Подекуди зустрічається й на півночі Лісостепу по річкових долинах і днищах балок, а ще в Гірському Криму.

Цілющі властивості, притаманні змійовикові, зосереджені в кореневищі, бо містить воно до 25 % дубильних речовин, крохмаль, білки, барвні речовини, вітамін С, провітамін А (каротин), галову кислоту та деякі інші сполуки. Вирішальна роль належить дубильним речовинам, завдяки чому змійовик виявляє сильну в'язку дію. Поряд з цим у рослини спостерігаються кровотамувальні і протизапальні властивості.

Для домашнього лікування внутрішньо вживають відвар з кореневища (у співвідношенні 1 : 10) при гострих та хронічних запальних захворюваннях кишечника, насамперед при колітах, а також при катарах. При проносах і дизентерії

відвар приймають по столовій ложці тричі на день. Так само користуються цими ліками й при рясних менструаціях.

У випадках запалення слизової оболонки рота, особливо ясен та горла, відвар служить для полоскання. Для змащення ясен в аптеках продається рідкий екстракт змійовика. Зовнішньо відвар уживають і для промивання ран та при білях.

П'ють і настій з двох чайних ложок подрібненого кореневища на склянку окропу, витриманий протягом 20 хвилин. Ця кількість є добовою дозою для дорослих, а дітям — на два дні. У подібному співвідношенні можна приготувати й спиртову (горілчану) витяжку, яку вживають по 20—60 крапель тричі на день з невеликою кількістю води. Для зовнішнього вживання допустиме подвійне збільшення кількості кореневища на той же об'єм води чи спирту.

У народній медицині Полісся змійовик дуже цінується. Його включають до складу багатьох рецептів, зокрема протиінфарктних, протипухлинних, противиразкових, для лікування нервової системи тощо. В чистому вигляді знавці народної медицини рослини ніколи не використовували.

Як складову частину його включають до в'язких шлункових чаїв. Відомий і препарат із ракових шийок, застосовуваний при шлункових захворюваннях,— танальбін.

Про запас кореневища змійовика заготовляють у вересні — жовтні. Можна й рано навесні, до появи листя. Їх викопують, зразу ж миють у холодній воді. Сушать надворі за ясної погоди, на горищі чи під навісом, а також у сушарці чи в не дуже гарячій печі.

Дивна сила дивосилу

Дивосил, любисток та калина,
І похила хата, мов кульбаба.

М. Чепурна

Кілька рослин, які український народ шанує особливо. Вони обов'язкові на городі в кожної дбайливої господині. Насамперед, це м'ята, ромашка лікарська (рум'янок), нагідки, барвінок, рута пахуча й любисток. І серед них чільне місце посів дивосил.

Така назва цієї рослини зумовлена уявленням про незвичайну (дивну) цілющу силу її, у що твердо вірять у народі.

Дивосил — найуживаніша назва. Але є й чимало інших місцевих назв: дев'ясил, дев'ятисильник, див'ясильник, велике зілля, капока, коров'як, мафник, ведмеже вухо, новий хліб, обмил, оман, солодке зілля, старівник. У сучасній ботанічній українській літературі ця рослина відома під назвою оман високий.

Череда набридає своїми плодами — «вовчками»

Ракові шийки прикрашають вогкі луки та узлісся

Оман високий росте у вільшняках та по берегах річок

Оман британський не видався зростом

Наукова назва — Inula helenium L. — походить від грецького inein, що значить «очищати» (це натяк на лікувальні властивості кореня рослини); helenium — давня грецька назва рослини.

Оман високий — високорослa (до 2,5 м заввишки) багаторічна трав'яниста рослина з родини айстрових, з коротким м'ясистим багатоголовим кореневищем, від якого відходять нечисленні, досить довгі, товсті корені. Зовні вони сіруватобурі, а всередині жовтувато-білі, з рудуватими цяточками, які є не чим іншим, як скупченням ефірної олії. Стебло одне, лише трохи розгалужене вгорі, або їх кілька. Великі довгасто-овальні листки (до 25 см завширшки) сидять почергово на стеблі — нижні на довгих черешках, верхні — сидячі; з низу до верху розміри листків зменшуються.

Горішня поверхня листків темно-зелена, а зісподу вони сірувато-зелені, м'якоповстисті. На верхівках стебел і бокових гілочок оман утворює великі, променисті, золотисто-жовті суцвіття-кошики, які в народі помилково вважають однією квіткою. Цвіте від червня до вересня.

Росте оман високий на вогких місцях та по берегах річок, на лісових луках, узліссях та серед заростей чагарників. Зустрічається майже по всій території України, проте найчастіше в Лісостепу, де багаті й родючі ґрунти.

Нині ця рослина стала порівняно рідкісною в природі через посилене збирання кореневищ у минулому. Саме вони — найцінніша частина рослини. У сухому вигляді кореневища мають сильний своєрідний запах і пряний гіркуватий смак. Запах зумовлений наявною в кореневищі ефірною олією (вміст її досягає 2 %), головною складовою частиною якої є алантолактон (геленін), який і вважається основною діючою речовиною. Крім того, до складу ефірної олії входять алантова кислота і спирт алантол. Останній має запах холодної (перцевої) м'яти і виразно виявлені антисептичні властивості.

У кореневищах та коренях оману високого, як і в багатьох представників родини айстрових, міститься багато інуліну (понад 40 %), який є запасним полісахаридом. Вперше інулін був відкритий 1804 р. саме в цій рослині, а вже згодом його виявили в багатьох айстрових. Діабетикам інулін рекомендують замість крохмалю й цукру.

Кореневища оману високого містять ще сапоніни і гіркоти.

Оман високий — одна з найдавніших лікарських рослин, описаних ще Діоскоридом та Плінієм Старшим. Його застосовували вже лікарі школи батька медицини — Гіппократа. У Стародавній Греції й Римі кореневище оману високого використовували не тільки з лікувальною метою, а й навіть у їжу.

Уже в Середні віки цю рослину вирощували в культурі, бо достеменно знали про її корисні властивості. В «Салернсь-

кому кодексі здоров'я», написаному в XIV сторіччі філософом і лікарем Арнольдом із Вілланови, дивосилу присвячені такі рядки:

«Те, що «еленіум» греки і «ельною» ще називають,
Як дивосил лікар знає, й рослину ту всякий пізнає.
. . . . . .
Регули він очищає, коли його випити, й засіб
Він — сечогінний також, і плід недоношений гонить,
І кажуть, що той дивосил в животі розм'якшає завали.
Біль, що гніздиться в тазу, тертий корінь прикладений зцілить:
Листям цієї трави, що варилось у виннім нектарі,
Нирки закутать корисно тому, хто страждає нефритом.
Якщо з кореня його зготувать порошок та із медом
З'їсти,— кашель ущухне, а також відійде ядуха;
Сік якщо ж з нього прийняти із соком із рути,
То, запевняють, питво допоможе зцілити розриви».

Особливою славою й шаною оман віддавна користується в тібетській народній медицині. І там же з одного з видів оману заготовляють славнозвісний корінь ману.

В Росії ще кілька сторіч тому оман був відомий як лікарська рослина. Про це свідчать історичні документи, з яких дізнаємося що до кореня вдавалися при лікуванні царя Михайла Федоровича.

У XVII сторіччі основним лікарським порадником у Росії був написаний 1672 р. «Прохолодний вертоград». У ньому про оман знаходимо такі рядки: «Той корінь товчений і змішаний з медом прісним... і прийнятий ранком та ввечері, скільки захочеш, і від того кашель заспокоїться, і шкідливу мокрість густу зсередини вижене. Той же корінь, варений у вині й підсолоджений цукром добре, і прийнятий, важкодихаючим допомагає».

Майже до початку XX сторіччя оман високий був широко вживаний у медицині. Потім якийсь час використання його з лікувальною метою з невідомих причин обмежилось. А останні роки він знову привернув до себе увагу фармакологів та клініцистів.

Експериментально було доведено безсумнівний збудливий вплив оману на дихання, а також чітко виявлені відхаркувальні властивості. Щодо останнього, то препарати оману виявилися ефективнішими за американську сенегу й були рекомендовані для клінічного застосування.

Трохи більше трьох десятиліть тому у Віденському туберкульозному інституті оман використали для лікування понад 200 хворих. В результаті через два тижні у туберкульозних хворих зник кашель, перестали виявлятися туберкульозні палички у мокротах. Дихання хворих стало вільнішим, мокроти — менш в'язкими. Зростала маса тіла, наростала й воля до життя. Висока ефективність оману була майже однаковою

при різних формах легеневого туберкульозу (окрім кінцевих стадій).

Добрий ефект препаратів цієї рослини відзначив у своїх клінічних спостереженнях професор С. А. Томілін. Для лікування вживають напар з кореневища оману високого: 20—30 г на 1 л води.

Використовують цю рослину і як глистогінний засіб. Такий вплив викликає ефірна олія, а конкретніше — алантолактон, який діє на аскарид у 25 разів згубніше, ніж santонін.

Якщо офіційна медицина користується оманом досить обмежено, то в народній медицині він знаходить надзвичайно широке застосування. Для боротьби з ревматизмом уживають корені дивосилу разом з коренем лопуха внутрішньо (20 г на склянку окропу, настоювати протягом 20 хвилин; приймати тричі на день по столовій ложці).

Застосовують оман високий і для боротьби з грипом.

Настойку кореня на 40-процентному спирті (горілці) вважають кращим засобом при шлункових захворюваннях — гастриті й виразці. При виразці ж дванадцятипалої кишки п'ють по одній столовій ложці настойки, а потім приймають дві-три ложки свинячого жиру.

Водний відвар кореня п'ють при виснаженні, шлункових та грудних болях. Ним же миють голову від «ковтуна», корінь з салом застосовують проти корости, шкірної сверблячки та екземи.

Свіжі листки прикладають на рожисті та золотушні місця, виразки й пухлини.

Від кашлю краще вживати суміш різаних коренів алтеї, солодки й оману в рівних частинах: дві чайні ложки суміші настоюють у двох склянках холодної води протягом 8 годин і п'ють по півсклянки тричі на день.

При зниженій кислотності шлункового соку й катарах кишок добрим засобом вважається настояний на вині корінь оману (10—15 г подрібненого кореня на півлітра вина). Як уже згадувалося, кореневище оману багате на інулін. Саме тому ця рослина є цінною цукристою сировиною для консервної й кондитерської промисловості. Крім того, з кореневища оману одержують синю фарбу.

Заготовляють сировину восени чи ранньої весни. Після викопування кореневища очищають від грунту й промивають у воді. Для кращого висихання товсті корені подрібнюють на шматки не більш як 20 см завдовжки і розрізують вздовж. Сушать на повітрі. Доброякісна сировна має сильний своєрідний запах.

Крім розглянутого, використовують й деякі інші види оману, зокрема оман британський та оман верболистий.

Оман британський (I. britannica L.) має тонке повзуче кореневище й прямостояче м'якоопушене стебло, що досягає

50—70 см заввишки. Листки ланцетоподібні, цілокраї чи з рідкими й дрібними зубцями. Росте по берегах річок, канав, на луках та як бур'ян на вогких місцях уздовж доріг, зрідка на полях. Поширений майже на всій території України і зустрічається часто.

Оман верболистий (I. salicina L.) — багаторічна трав'яниста рослина з тонким повзучим кореневищем і гладеньким прямим густо облистненим стеблом, 60—80 см заввишки. Листки ланцетоподібні. За цією ознакою оман верболистий легко відрізнити від інших видів. Зростає у світлих лісах, на узліссях, серед чагарників, на лісових луках переважно в лісостеповій смузі.

Основний вид — оман високий,— зважаючи на його цінність та обмежені запаси в природі, варто розводити на присадибних ділянках. Його розмножують насінням, яке краще висівати восени. Дуже легко розмножити шматочками кореня.

Всюдисущий подорожник

У пору швидкостей тривожних
довірливо, мов на духу,
ще й досі де-де подорожник
людей чатує на шляху.

Його любили споконвіку.
Було йому не впервину
то обнадіяти каліку,
то зняти втому мандрівну.

Анатолій Бортняк

Кожному з читачів цих рядків доводилося бачити на стежках, шляхах та дорогах звичайну і досить скромну рослину з лапатим листям, що тулиться близько до землі. Та й де тільки не трапиш її! А все ж — найчастіше на дорогах, про що говорить й сама назва — подорожник. Проте є й інші назви: бабка більша, базки, базочки, буквиця, дорожник, напутник, парник, попутник, припутник, ранник (це за властивістю рослини загоювати рани), семижильник (здебільшого на поверхні листка чітко виділяється сім великих жилок), трипутень.

Подорожник не вибагливий до умов зростання, тому поширений не тільки в помірній смузі — ця рослина опанувала всі континенти, крокуючи разом з людиною по планеті.

— Слід білої людини! — з острахом і зневагою вигукували північноамериканські індійці, побачивши чужу для них, незавидну рослину, що з'явилась у тих місцях, де побувала нога європейця-колонізатора XVI сторіччя. Так, саме євро-

пейці занесли насіння подорожника в Америку разом з грязюкою на чоботах.

Наукова назва всіх подорожників (їх на Україні близько 18 видів) — Plantago (planta — ступня і ago, egi — водити, йти, тобто рослина, що супроводжує постійно людину, йде за її ногами; може, малася на увазі і схожість притиснутих до грунту листків із людською ступнею).

Найпоширеніший і найвідоміший — **подорожник великий** (P. major L.). Саме цей вид має найбільше значення як цілюща рослина і найкраще вивчений з фармакологічного боку.

Подорожник великий — багаторічна трав'яниста рослина. Листки широкояйцеподібні, цілокраї, довгочерешкові, з 3—9 дугоподібними поздовжніми жилками, у прикореневій розетці. Квітки дрібні, плівчасті, непоказні, блакитнуваті, зібрані в густе, довге, циліндричне суцвіття — простий колос. Квіткових стрілок буває по 1—3 на рослині, іноді більше. Цвіте з травня до жовтня.

Здавна подорожник великий шанує народна медицина багатьох народів і широко використовує як цілющий засіб, насамперед при зовнішніх ранах, для чого придатні свіжозірвані листки. Їх кладуть на ушкоджені місця при ударах, гнійних ранах, виразках на шкірі, свищах, порізах, опіках та на мозолі.

Зважаючи на такі властивості подорожника, його по праву можна назвати супутником мандрівника. Трапилася біда в дорозі — листок подорожника стане в пригоді. І шукати довго його не доведеться: він завжди поруч!

Лікувальні властивості подорожника великого добре знали лікарі Стародавньої Греції й Риму, а в Середні віки його дуже цінували перські та арабські лікарі.

Сучасна медицина теж використовує подорожник. Уже досить повно з'ясовано і хімічний склад рослини. У листках виявлено глікозид аукубін, гіркі та дубильні речовини, лимонну кислоту, три алкалоїди (плантагонін, індикамін та індикаїн), каротин (провітамін А), аскорбінову кислоту (вітамін С), вітамін К та фітонциди, а в насінні — слизисті речовини, жирну олію, вуглевод плантеозу, який складається з глюкози, фруктози і галактози, а також олеїнову кислоту та сапоніни.

З листків подорожника великого одержують препарат плантаглюцид і готують консервований сік, які застосовують при виразках шлунка та дванадцятипалої кишки, при зовнішніх ранах, а також при анацидних (з пониженою кислотністю) гастритах, гострих шлункових і кишкових захворюваннях (гастрити, ентерити і ентероколіти), гострих та хронічних колітах. У хворих з тривалими хронічними колітами добрі наслідки дає сік із свіжозібраних листків подорожника. Під впливом його посилюється й секреторна функція шлунка (виділення травних соків). Щоправда, краще сприймається

організмом сік подорожника при зниженій чи нульовій кислотності шлункового соку. При підвищеній же він, як правило, викликає подразнення шлунково-кишкового тракту, тому в чистому вигляді його в таких випадках вживати не можна.

Подорожник виявляє неабияку тонізуючу дію. Настій із в'ялого листя у більшості людей поліпшує апетит, підвищує працездатність, збільшує вміст гемоглобіну в крові та сприяє збільшенню маси тіла. У хворих на неврастенію, атеросклероз, загострення хронічного холециститу при вживанні цієї рослини значно поліпшується здоров'я.

Препарати з листя подорожника великого вважаються відмінним відхаркувальним засобом при хворобах дихальних шляхів, особливо при коклюші, туберкульозі легень та хронічних нефритах.

В'язку дію міцних відварів, а також соку подорожника мають на увазі, коли призначають ці препарати як протипроносні засоби, для зміцнення ясен при їх рихлості і кровоточивості, при різних гноячкових захворюваннях шкіри та опіках. Наявність вітаміну К у поєднанні з в'язкими речовинами зумовлює кровоспинні властивості подорожника.

Насіння подорожника містить багато слизу, який, потрапляючи в кишечник, обволікає слизову оболонку і виявляє пом'якшувальну дію. Тому-то насіння добре допомагає при колітах та ентероколітах, а також при хронічних запорах.

Ще римська й грецька медицина, знаючи цілющі властивості подорожникового насіння, радила вживати його при дизентерії. Порошок з насіння приймають чотири рази на день, не більше 1 г одразу.

Найуживаніший і найпростіший препарат подорожника — настій. Для його приготування 30 г сухого листя заливають склянкою окропу і деякий час настоюють. Пити можна по одній-дві столовій ложці через 2 години. Відвар кореня подорожника в Забайкаллі вживають від кашлю та при хворобах нирок. Як відхаркувальне рекомендують настойку подорожника по 20—30 крапель тричі на день.

Близькі до подорожника великого за лікувальними властивостями **подорожник середній** (P. media L.), який зростає на сухих луках, у посівах озимини, на степових схилах і має ніжніші листки меншого розміру, та **подорожник ланцетовидний** (P. lanceolata L.), що має вузькі довгі листки і дуже поширений на Україні, селиться скрізь, де й подорожник великий, а особливо часто в посівах конюшини.

Для медичних цілей листя подорожника заготовляють щороку в необмеженій кількості. Його можна збирати протягом усього літа — з травня до вересня. Листки зривають чи зрізають (іноді косять) обов'язково в сонячну погоду. Довжина черешка не повинна перевищувати 5 см. Високу якість такої сировини можна забезпечити при сушінні в затінку на

повітрі, розсипавши тонким шаром на підстилці і періодично перевертаючи. Зберігають у паперових коробках, проте не більше одного року.

У повсякденні при потребі краще користуватися свіжим листям (воно доступне весь безсніжний період — 6—7 місяців), тоді цілющі властивості подорожників виявляються найповніше. Особливо добре сприймається організмом свіжозірване листя подорожника ланцетовидного (воно з'являється вже на початку квітня), яке допомагає при численних хворобах шлункової системи. Нерідко воно краще зарадить, ніж листя подорожника великого.

Собача кропива

Нічого особливо примітного в цій рослині немає. І селиться вона на непривабливих місцях — на смітниках, обабіч курних польових доріг чи десь під тином. Водить компанію з усякими бур'янами. Дуже влучною є російська назва рослини — «пустырник», бо ж справді, здебільшого на пустищах її можна знайти. І хоч непоодинокі її стебла виростають від 40 до 150 см заввишки, та мало чию увагу привертають.

Про незначну популярність рослини свідчить й нечисленність її народних назв: гусячий слід, курячий слід (за формою листка), кропива собача, кропива татарська (зовні рослина трохи скидається на кропиву), курпоїн, псячка, пустирник, сердечник, синдра, хвастиця, хвастиця звичайна, шантай.

Наукова назва роду собача кропива — Leonurus — походить від латинських слів leo — лев, ura — хвіст.

Собача кропива — багаторічна трав'яниста рослина з розгалуженим чотиригранним стеблом, густо вкритим волосками. Листки розташовані на стеблі супротивно, а в їхніх пазухах густими кільцями купчаться порівняно дрібні квіточки, що мають двогубий блідо-рожевий волохатий віночок. Запах квіток слабкий і невиразний. Цвіте собача кропива від червня до вересня.

Найпоширенішою на Україні є **собача кропива п'ятилопатева,** або волохата (L. quinquelobatus Gilib.), в якої стебло густо вкрите відстовбурченими волосками. Нижні листки мають п'ятилопатеві чи п'ятироздільні пластинки, а верхні — трилопатеві.

У Лісостепу й Степу трохи раніше трапляються ще **собача кропива звичайна** (L. cardiaca L.) та **собача кропива сизувата** (L. glaucescens Bge.). У першої майже голі листки і яскраво-рожевий віночок квіток, у другої глибокорозсічені нижні листки і квітки з рожевим віночком та пурпурними плямами

на нижній губі. Недосвідченій людині важко розрізнити ці три види собачої кропиви. Подібні вони й за хімічним складом та цілющими властивостями, тому й застосовують їх за одним призначенням.

Рослина ця використовувалася медициною здавна і ще в XV сторіччі згадувалась у західноєвропейських травниках. А в XIX й XX сторіччях вийшла з ужитку. Лише в окремих куточках слов'янських земель пам'ятали про неї і продовжували застосовувати проти серцебиття, тяжкості шлунка й при запаленні легень. Деякі лікарі минулого сторіччя, яким відома була тонізуюча та стимулююча дія рослини, радили її як серцевий засіб.

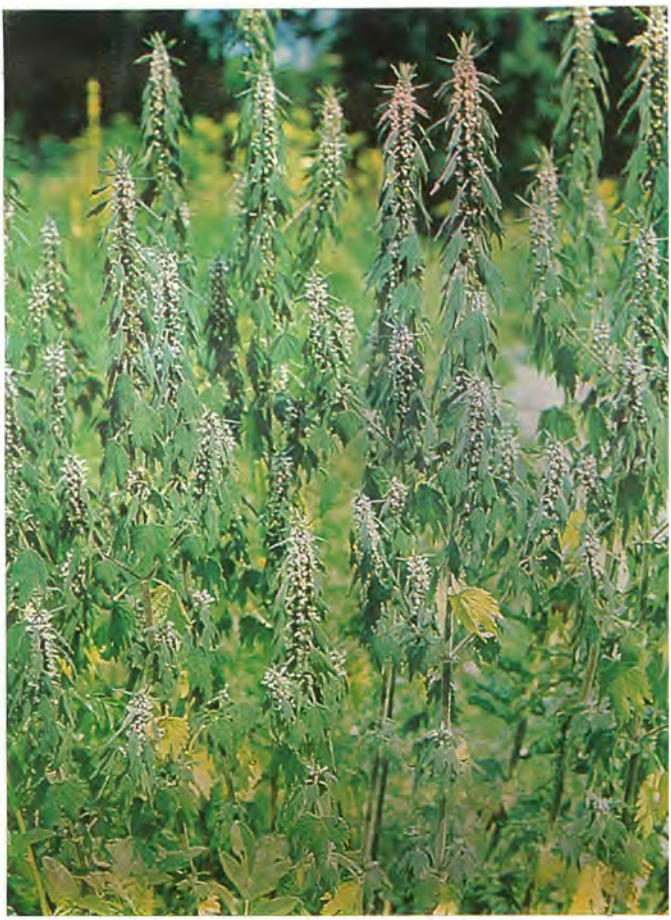
У 30-х роках нашого сторіччя були здійснені хімічні дослідження собачої кропиви, внаслідок чого її ввели в клінічну практику як замінник валеріани. Принагідно зазначимо, що в Північній Америці здавна застосовується вона замість валеріани.

З лікувальною метою використовують надземну частину (траву) собачої кропиви. Збирають нижні листки й квітучу верхівку стебла завдовжки 30—40 см; нижня частина суцвіття й товсті стебла цінності не становлять. Не варто збирати також відцвілі суцвіття, коли чашечка стає колючою, бо на той час в рослині помітно змінюється хімічний склад, зокрема зменшується вміст активних речовин.

У траві собачої кропиви виявлено кілька алкалоїдів, глікозид, чимало дубильних речовин, сліди ефірної олії, гірку речовину леонурин тощо.

За даними вітчизняних дослідників Н. В. Вершиніна та Д. Д. Яблочкова, собача кропива з успіхом застосовується при серцево-судинних неврозах, підвищеному кров'яному тиску (гіпертонії), грудній жабі, кардіосклерозі, міокардиті й міокардіодистрофії, пороках серця та базедовій хворобі. У хворих з підвищеною функцією щитовидної залози вживання препатарів собачої кропиви сповільнює серцебиття й зменшує нервове збудження. Клінічно підтверджено, що ця рослина виявляє протисудорожну й заспокійливу дію при неврозах. Застосовується ще й як сечогінний засіб, при клімактеричних скаргах, запізнілих чи болісних менструаціях та при хлорозі.

Подорожник великий трапляється скрізь



Собача кропива росте на пустищах

Живокіст знайдете в лузі та на болоті

Кропива дводомна

Живокіст у лузі

ю рослину зустрінете майже по всій Україні. Росте на вологих луках, левадах, біля канав, по берегах річок і струмків, на торфовищах. Часто вирощують її біля жител.

Йдеться про **живокіст лікарський.** Така його ботанічна назва. Проте є й кілька інших місцевих назв, досить часто вживаних: гавер, гавез, гавезь, гав'яз, гав'яз-живокіст, гав'язний язик, костівол, костолом, коштівал, живокост, жиловник, жив'якіст, живокесен, живосток, ломаково ухо, окопник, правокіст, ріжник, сальниця, сальник, воловий язик.

Живокіст лікарський — багаторічна трав'яниста рослина, від 50 до 120 см заввишки. Корінь товстий, галузистий, зовні майже чорний, у середині білий, крихкий, на смак — терпколипкий. Стебло пряме, товсте, порожнисте, крилате, особливо вгорі, від листків, що круто збігають униз. Нижні листки великі, довгасто-ланцетні, звужені в крилатий черешок, сидячі. Вся рослина шорстка від волосків, що вкривають стебло й листки (і родина, до якої належить живокіст, зветься шорстколисті). Квітки зібрані на кінцях стебел і бічних гілок у поникші суцвіття-завійки. Колір віночка квітки брудно-пурпурний або ліловий. Цвіте з травня до кінця липня.

Наукова назва — Symphytum officinale L. — походить від грецького слова symphytos — «той, що зрощує» (бо рослина вживається при лікуванні ран).

Цілющі речовини зосереджені переважно у коренях живокосту. Останні викопують навесні або восени; їх треба добре помити, хоч то й важка справа. Про запас їх сушать, розрізавши на шматки.

Корені містять слиз, дубильні речовини, летку олію та алантоїн, що стимулює ріст клітин і відновлення тканин. Однак корінь живокосту вважають отруйним через наявність алкалоїдів циноглосину й лазіокарпіну, а також глікоалкалоїду консолідину, тому вживання препаратів у великих дозах і тривалий час небезпечне.

Живокіст — часто вживана рослина переважно у народній медицині. Вітчизняна наукова медицина послуговується нею мало. А от в європейській науковій медицині живокіст лікарський використовується досить широко.

Протягом безсніжного періоду в народі здебільшого використовують свіжий корінь чи стебло з листям як зовнішній засіб. При переломах кісток, чиряках, виразках і наривах, а також при туберкульозі кісток накладають пасту із свіжої рослини (частіше з кореня) або мазь (потовчений корінь, змішаний із смальцем).

Сама назва — живокіст — зумовлена тим, що найчастіше

цією рослиною послуговуються при хворобах, пов'язаних з порушенням у кістках; розм'якшенні, ушкодженні, пораненні, переломах, вивихах, оститі (запаленні кісткової тканини), запаленні окістя, гігромі, кісткових пухлинах, травмах суглобів з розривом чи розтягненням зв'язок тощо.

Свіжий, дещо прив'ялений корінь живокосту прикладають до ран, що кровоточать. При кровотечі з носа капають у ніздрі сік із свіжого стебла й листя живокосту: взимку кладуть у ніс порошок з кореня на ватці.

Внутрішньо корінь живокосту в народній практиці застосовують як обволікаючий, в'язкий та протимікробний засіб при всіх видах запалення слизових оболонок (катарі дихальних шляхів, проносі тощо), при кровотечах у шлунково-кишковому тракті, кровохарканні, туберкульозі.

Вважають, що живокіст добре видаляє змертвілі клітини й сприяє регенерації тканин. У суміші з іншими рослинами (калган, змійовик тощо) його подекуди застосовують при лікуванні злоякісних пухлин у травному тракті.

Широко вживаний напар кореня живокосту на молоці. М. А. Носаль наводить такий спосіб його приготування: 40 г кореня заливають 1 л гарячого молока й витримують у духовці протягом 6—7 годин, не доводячи до кипіння. Однак напар швидко набридає хворому, бо має не дуже приємний смак. Тому його чергують з медовою пастою: подрібнений корінь змішують порівну з медом і приймають по чайній ложці тричі на день.

Живокіст входить також до складу ліків, які застосовують при хворобах нирок.

Як бачимо, живокіст вартий уваги дослідників. Відомості про його токсичність дещо перебільшені, бо він є кормовою рослиною, яку худоба охоче поїдає у прив'яленому вигляді чи в силосі.

Живокіст легко культивувати в садах та на городах: він добре розмножується насінням і шматками кореня. Сіяти й висаджувати кореневі живці можна навесні та восени. У кожній садибі для власних потреб слід мати з десяток рослин живокосту.

Не лайте кропиви

Ти, кропивонько, ти жалючая.
Ти, свекруха лиха, ще й лаючая.

Народна пісня

евно ж, не знайдеться людини, якій не далася б узнаки кропива. Здавен-давна стебла її є дійовим засобом виховання неслухняної малечі, насамперед тих зухвалих хлопчаків, що такі ласі гасати через тин до сусіднього садка.

«Каральні» властивості кропиви зумовлює мурашина кислота, якою наповнені тоненькі волосинки, що ними густо всіяні стебла й листки. Верхівка волосинки дуже крихка через скупчення там кремнезему і при найменшому дотикові відламується, гострий кінець місця зламу ранить шкіру, і отруйний вміст проникає в ранку. Внаслідок цього виникає відчуття опіку, сверблячки й навіть легке запалення шкіри.

Кропива дводомна настільки добре знайома всім рослина, що наводити її докладну ботанічну характеристику вважаємо зайвим. Майже по всій Україні вона відома під такою назвою, лише в окремих місцевостях її називають інакше: жалива велика, жаливуха, жаруха, жигавка, покріва тощо.

Наукова назва цієї рослини з родини кропивових — Urtica dioica L.— походить від латинських слів urere — жалити, dioica — дводомна (як і в конопель, у кропиви є чоловічі й жіночі екземпляри рослини).

Кропива — найпоширеніший бур'ян. Її можна здибати на всіх континентах земної кулі; не заходить вона лише на Крайню Північ. Найчастіше трапляється поблизу жител — попідтинню, на смітниках. Дуже пишно розростається на угноєних місцях, багатих на азот грунтах. Частенько поряд з кропивою дводомною можна побачити й меншу, з дрібними листками — кропиву жалючу (U. urens L.). На відміну від багаторічної з довгим кореневищем кропиви дводомної, вона є однорічною рослиною, до того ж менш цінною для людини. Найчастіше зростає на піщаних грунтах, проте й на багатих не рідкість. Полюбляє подвір'я, двори, вигони.

Щоб належним чином оцінити кропиву дводомну, варто ознайомитися з її хімічним складом. Насамперед, це справжній полівітамінний препарат: у листках кропиви є вітаміни С (100—200 мг%), К, B_2 та провітамін А (каротин). Крім того, рослина багата на білки, яких містить стільки ж, як і горох, боби та квасоля. Хлорофіл, якого багато в листках, не руйнується при кип'ятінні. Багатьом доводилося спостерігати, що в зеленому борщі молоді листки кропиви після навіть тривалого кип'ятіння не буріють, як це відбувається з щавлем, лободою, шпинатом та іншими овочевими, вико-

ристовуваними на зелений борщ. Не зруйнований хлорофіл кропиви корисний організмові людини.

Отже, за вмістом цінних органічних сполук кропива дводомна чи не найбагатша серед інших дикорослих трав нашої флори. І дивним було б, якби людина не використала те багатство.

Застосовують кропиву дводомну здавна як цілющу рослину при найрізноманітніших захворюваннях. Широкої популярності зажила вона в народній медицині Русі. Її згадують серед основних цілющих засобів у багатьох старовинних травниках і вертоградах. Так, скажімо, знаходимо такі рядки: «Ємлем сиру кропиву, товчем і прикладем до свіжих ран, так рани вичистить і заживить». Отже, на той час лікарі знали про ранозагоювальні властивості кропиви. До того ж, перевагу віддавали свіжій рослині, як такій, що діє дужче. Цілком виправдано дотримувалися правила: «Чим трава і коріння духом сильніші, тим вони кращі». Свіжим соком кропиви заливали свищі при захворюванні на волосатик (у ті часи так називали остеомієліт, що виникає внаслідок поранень).

Не обійдено кропиву і в славнозвісному «Салернському кодексі здоров'я», де цій рослині присвячені такі рядки:

«Хворим сон посилає, і рвоту нестерпну припинить
З медом насіння кропивне, і кольки надійно лікує.
Пити засіб почнеш той — і кашель запущений зникне.
Виразки з черева й холод з легень виганяє воно
І поміч надійну дає при різних хворобах суглобів».

Взагалі, в народній медицині кропиву (не тільки листя, а й кореневища з корінням) широко вживають як сечогінне, протилихоманкове, кровоспинне, кровоочисне й ранозагоювальне. При кашлі рекомендують посипані цукром кореневища.

У сучасній медицині використовують переважно листя кропиви. У вигляді настою (15 г листя на склянку води) п'ють по столовій ложці тричі на день або й частіше при легеневих, ниркових, маткових та кишкових кровотечах (як кровоспинний засіб). З цією ж метою вдаються й до рідкого екстракту кропиви разом з екстрактом деревію.

Препарати кропиви дводомної підвищують зсідання крові, збільшують процент гемоглобіну і кількість еритроцитів, звужують кровоносні судини и тонізують гладеньку мускулатуру матки.

У Франції й НДР препарати з кропиви дводомної рекомендують як засіб для зміцнення волосся на голові. Для цього готують настій із сухого листя: одну столову ложку його заливають склянкою окропу і настоюють як чай. Помиту голову змочують настоєм, злегка втирають його в шкіру; голову після цього витирають м'яким рушником. Курс лікування триває кілька місяців з перервами в один-два тижні.

Вітчизняна народна медицина при випадінні волосся й рясній лупі радить вживати відвар з листя кропиви в суміші з такою самою кількістю листя мати-й-мачухи. Свіжим відваром треба мити голову.

У народній медицині Білорусії відвар усієї рослини п'ють при головних болях, недокрів'ї, гастриті, туберкульозі легень, простуді, хворобах печінки, різних кровотечах, грудних болях і водянці та як кровоочисне; відвар трави з медом або цукром п'ють для поліпшення роботи серця, печінки й нирок, а відвар кореневищ — проти коклюшу. Відвар квіток кропиви вживають при діабеті. При ревматизмі хворі місця натирають кропивою або «січуться» нею, бо діє вона як сильний подразник шкіри.

Кропиву можна також споживати в їжу як звичайну городню зелень. І це чи не найкращий і найпростіший спосіб використати цілющі властивості рослини. З цією метою збирають молоді стебла з листям, що з'являються ранньої весни. Саме навесні вони найбагатші на корисні для нас речовини. А коли врахувати ту обставину, що після зими організму людини так бракує вітамінів і ще ніякої зелені в природі й на городі немає, то можна належно оцінити кропиву й віддати їй заслужену шану.

З кропиви варять зелений борщ, і він не тільки смачний, а й дуже корисний як полівітамінна страва. Варте уваги також пюре з молодих листків. Для цього їх добре перетирають до стану однорідної кашки і додають за смаком олію, зелену цибулю, сіль, перець та круто зварене яйце. З тушкованої кропиви можна приготувати ікру до картопляних страв (пюре, котлети тощо). Придатні в їжу і свіжозірвані листки молодої кропиви; їх треба тільки потерти в руках.

Про запас на зиму кропиву можна квасити так само, як і капусту. За смаком вона не гірша від останньої, а головне — багатша на вітаміни. У Грузії і Азербайджані з молодих листків кропиви, до яких додають пряноші, готують національні страви.

Споживання різних страв з кропиви — чи не найкращий спосіб лікування за допомогою цієї рослини. Насамперед, це зарадить, а головне, застереже від простудних та всіляких запальних захворювань, до яких схильний організм людини напровесні через авітаміноз і гіповітаміноз. З власного досвіду можемо засвідчити, що лише двотижневе (щоденне, дворазове) вживання зеленого борщу з перших паростків кропиви запобігає простуді, на яку ж так легко наразитися весною за нестійкої погоди. Підкреслимо, що лікування всяких (або, принаймні, більшості) хвороб шлунково-кишкової системи доцільно розпочинати із споживання страв з кропиви. Корисні вони й тим, хто тривалий час лікувався антибіотиками, які знижують (а нерідко зводять нанівець!) захисні сили організму.

Зелену фарбу (хлорофіл), що її одержують з кропиви, застосовують як барвник у харчовій та парфюмерній промисловості. Фарбу цю навіть експортували раніше за кордон. Нещодавно в Ленінграді розроблено метод одержання із стебел кропиви й листя моркви фарб для цукерок.

Кропива — цінна кормова рослина, яку охоче поїдає худоба. Особливо корисно додавати її в корм коровам, що забезпечує високі смакові якості молока та значний вміст вітамінів у ньому. Варене листя й насіння кропиви підвищують несучість курей та іншої свійської птиці. Особливо принадний корм з кропиви для свиней.

Як бачимо, кропива дводомна — напрочуд цінна рослина. То ж чи варто лаяти її за те, що інколи вона жалить необережного? До речі, вона зовсім безпечна, якщо її скосити і дати зав'янути. Тоді сміливо можна обривати й заготовляти листки. Це роблять у травні.

Вітамінний чемпіон

Оре плужок поміж лужок
Від леду до леду.

Народна пісня

Серед небагатьох провісників весни після підсніжників, сон-трави і пролісок квапливо розправляє гофровані смарагдові листочки первоцвіт весняний. А невдовзі над розеткою листя спалахнуть на невисокому стебельці яскраві жовті квіточки. Це спостерігається у квітні.

Навесні рослину знайдете на узліссях та лісових галявинах в Лісостепу й на Поліссі. На сході України він зустрічається рідше — на Харківщині проходить східна межа поширення первоцвіту весняного.

Рослина ця досить оригінальна, і її неважко розпізнати, тим більше, що ранньої весни ще небагато квітучих рослин.

Первоцвіт весняний, або лікарський,— багаторічна трав'яниста рослина родини первоцвітих з невеличким, коротким, косим кореневищем. Зморшкуваті листки за формою яйцеподібні, в нижній частині звужені у вузький черешок, скупчені в розетку біля землі. Квіткова стрілка від 10 до 30 см заввишки увінчана однобічним суцвіттям — простим зонтиком з 5—10 яскраво-жовтих трубчастих квіток.

Не можна сказати, що первоцвіт весняний мало відомий людям. Про його популярність свідчать численні назви: баранчики (від зморшкуватості листків, особливо молодих, хвилястих по краю і вкритих бархатистим ніжним опушенням, чим вони нагадують шкуру маленького ягняти), божа

рʏчка, буквиця жовта, веснівка, гадинниця, дзвінки, жовтуха, зозулині черевички, ключики (суцвіття первоцвіту нагадує в'язку ключів, у зв'язку з чим виникла легенда, що це золоті ключі весни, якими відмикають землю, щоб з'явилися трави і квіти. Про це співається, зокрема, у поліських піснях-веснянках); кобічка, коростань, котики, кукурічка, куряча сліпота, лед, ледуночка, лепушки, лісове зілля, ліферія жовта, малква жовта, медунка, медяничка, медяник-зілля, николайки, оцуцьки, палерушка, перелет, первенець, попутник, проліски, прозерень, ряст, скороспілка, сліпота, сорочі лапки, стигначки.

Найпоширеніша на Україні і, мабуть, найдавніша назва — ряст жовтий. Під такою назвою первоцвіт відомий українському народові з давніх-давен, до того ж люди вірили в його могутню силу, вважаючи (і небезпідставно), що він оберігає життя.

Знали первоцвіт весняний ще стародавні греки і називали цю рослину додекатеон, тобто квітка дванадцяти богів. Вони вважали первоцвіт цілющою квіткою Олімпу і вірили у її незвичайні цілющі властивості.

У науковій ботанічній літературі ця рослина відома під назвою Primula veris L. (від латинського слова primus — перший, що може означати рослину, яка першою цвіте навесні, або ж першу серед дарованих богами цілющих трав, за твердженням грецької міфології; veris в перекладі з латинської означає «весняний»).

Первоцвіт весняний цікавий для людей не тільки як гарна ранньовесняна декоративна рослина, хоч саме з цією метою його давно і широко культивують (навіть виведено багато різноманітних сортів з високими декоративними якостями). У побуті здавна він знаходить і інше застосування.

Насамперед це неабияка цілюща, а також харчова рослина, що її нам дарує сама природа. У листках первоцвіту, особливо молодих, міститься понад 590 мг% вітаміну С (аскорбінової кислоти). Це становить майже 6 % сухої речовини рослини. Такої кількості вітаміну не здатна нагромаджувати жодна зелена рослина нашої флори. Навіть у квітках первоцвіту до 4,7 % вітаміну С. Крім того, в листках його чимала кількість провітаміну А (каротину) — близько 3 мг% .

Як цінна і рання вітамінна рослина первоцвіт цілком виправдано знайшов застосування в кулінарії. З молодих листків готують смачні і дуже корисні салати, а також зелені борщі. При цьому треба враховувати й таку особливість: молоді листки первоцвіту мають приємний пряний запах і солодкуваті на смак. При бажанні зробити салат гострішим, додають листя щавлю або квасениці (Oxalis acetosella L.). Важливо й те, що листки первоцвіту доступні найраніше — відразу після танення снігу, коли інших вітамінних рослин

ще немає і навіть кропива тільки-но починає відростати. Не дивно, що в Англії й Нідерландах здавна освоєна промислова культура первоцвіту весняного для кулінарних потреб. Вирощувані сорти його мають кращі смакові якості, ніж дикорослий первоцвіт. І такий досвід вартий наслідування.

Цілющі властивості первоцвіту зумовлені головним чином наявністю в ньому великої кількості вітаміну С і каротину. Проте він містить чимало інших сполук, які розширюють діапазон лікарського застосування рослини. Зокрема, в листі і квітках виявлено сапоніни та флавоноїди; у корені, крім великої кількості сапонінів (близько 10 %),— ефірну олію і глікозиди примулаверин та примверин, а також два спирти.

З лікувальною метою первоцвіт й досі використовують переважно при нестачі вітамінів в організмі — гіпо- та авітамінозах. Зокрема, в зимовий і ранньовесняний періоди найчастіше трапляються простудні захворювання: катари верхніх дихальних шляхів, ангіни, пневмонії тощо. Таку сезонну їх приуроченість пов'язують з недостатнім надходженням вітамінів в організм людини. На кінець зими вміст вітамінів в овочах і фруктах значно зменшується, що в свою чергу викликає зміни у складі ферментних систем організму і негативно позначається на його імунних, захисних силах. Особливе місце в запобіганні інфекційним захворюванням належить саме вітамінам С і А.

Про запас листки первоцвіту заготовляють під час цвітіння і швидко сушать на повітрі або в печі при температурі не вище 100—120 °С. При цьому зберігається до 80 % наявного вітаміну С. Тримають первоцвіт у дерев'яних і картонних коробках. Цей своєрідний вітамінний концентрат дуже доречний взимку для поповнення нестачі вітаміну С. Водний настій з порошку листя (5 г на склянку води) п'ють по чверті склянки 3—4 рази на день. Для цього ж уживають й висушені квітки, заварюючи в чаї по 10 г на склянку окропу.

Кореневище первоцвіту весняного завдяки високому вмісту сапонінів є цінним відхаркувальним засобом, кращим за імпортовану з-за кордону сенегу. Вживають переважно у вигляді відвару (6 г кореневища на 180 г води) по одній столовій ложці 5—6 разів на день. Цей же препарат сприяє якнайшвидшому розсмоктуванню крововиливів (при ударах тощо). Заготовляти кореневища треба в кінці літа, коли листки пожовтіють. Помиті кореневища з корінням прив'язують на повітрі і добре висушують у приміщенні.

Значення первоцвіту в практиці народної медицини не зменшується донині. Відвари з усієї рослини, зібраної під час цвітіння, а найчастіше тільки з квіток, п'ють при різних простудних недугах, пов'язаних із захворюванням горла й легень. Відвар п'ють ще й при хронічних запорах, мігрені та як сечогінний засіб. Для зміцнення нервів часто вживають чай з первоцвіту.

Для власних потреб доцільно висаджувати цю рослину в затінку біля хати. Восени можна викопати первоцвіт у лісі і перенести у квітник. Висаджені у грунт рослини добре приживаються і вже наступного року рясно цвітуть. Кореневище щороку дає кілька нових рослин, які можна восени відокремити й розсадити.

Якщо зібрати насіння (воно достигає у червні — липні) і посіяти восени у відкритий грунт, як це відбувається і за природних умов, то наступної весни з'являться сходи. При достатньому зволоженні сіянці протягом літа досягають розмірів дорослої рослини. Восени їх варто розсадити, тоді навесні можна буде використовувати листя первоцвіту на салати й борщі, а також збирати квітки і кореневища для лікарських потреб.

Первоцвіт весняний має всі підстави посісти чільне місце в городі серед численних овочевих рослин, бо ж не менш цінний від цибулі, моркви, садових суниць, петрушки та інших звичайних городніх рослин.

Коли пізньої осені після перших приморозків викопати первоцвіт, перенести до льоху (можна брати й узимку під час відлиги) і висадити в горщики в кімнаті, то матимете змогу збирати зелені листки в зимовий період. А в ту пору страви з них будуть дуже смачні і особливо корисні.

П'ятипал — із роду перстачів

Таку своєрідну назву цій рослині дано в народі за форму листка, частки якого нагадують п'ять розчепірених пальців (перстів) руки людини. З інших народних назв досі вживаними є такі: перстак, п'ятилистник, п'ятипальник, п'ятиперстень. Як бачимо, всі вони мають на увазі цю особливість листка.

Прийнята в ботанічній літературі назва — **перстач білий** — зумовлена цією ж прикметою; власне, взято одну з найбільш лаконічних і характерних народних назв.

Наукова назва — Potentilla alba L. Про походження родової назви potentilla ми вже згадували, alba в перекладі з латини означає біла (за забарвленням пелюсток квітки).

Перстач білий — дуже близький родич славнозвісного калгану (перстачу прямостоячого) і належить до тієї ж родини розових. Він близький до нього і за хімічним складом, однак за цілющими властивостями істотно відрізняється.

Наведемо коротку ботанічну характеристику перстачу білого. Рослина ця багаторічна, з горизонтальним, досить розвинутим кореневищем, до 30—40 см завдовжки, яке наростає щороку на верхівці. Від нього ж щовесни відходять кілька пальчастих листків на довгих (до 15—20 см) черешках;

з пазух листків виходять 1—3 стебла-квітконоси, що досягають 8—15 см заввишки, але завжди коротші від листків, з кількома квітками. Вся рослина завдяки наявності довгих, хоч і не дуже густих волосків має шовковистий вигляд. Білі, досить великі (розміру квіток суниць лісових) квітки перстачу білого зібрані по дві-п'ять у суцвітті. Цвіте рослина у квітні — травні.

Хоча перстач білий не дуже рідкісна рослина, однак має досить обмежене поширення, і знайти його можна тільки на Поліссі та в Лісостепу, де також трапляється нечасто. Зростає переважно на схилах пагорбів, серед різнотрав'я сухих лук, у рідких листяних та мішаних лісах, на лісових луках, головним чином на супіщаних грунтах з помірним зволоженням, але де вода не застоюється.

Можливо, через обмежене поширення чи то з інших причин перстач білий не став широко вживаною рослиною навіть у народній медицині. Зайве говорити вже про використання цієї рослини в науковій медицині. І, може, й не варто було б взагалі згадувати про неї, якби не одна, притаманна тільки перстачу, чудодійна властивість, що її виявила вже досить давно народна медицина Полісся. Саме тут раніше досить звичайним явищем була (а подекуди й залишається нині; останнім часом випадки захворювання такого характеру стали досить частими в різних кліматичних зонах України, про що свідчить медична статистика) хвороба щитовидної залози, так званий зоб. Розрізняють ендемічний і спорадичний (вузлуватий) зоб, коли чітко виражене збільшення щитовидної залози (виділяють п'ять стадій), а також дифузний токсичний зоб.

Позбутися цієї хвороби не завжди вдається за допомогою відомих терапевтичних засобів і часто доводиться вдаватися до хірургічного втручання. А це не завжди бажане, та й наслідки не втішні: нерідко через півроку чи більше після операції хвороба повертається.

Виявилося, що при цій біді зарадить саме згадана дикорослa травиця — перстач білий. Вживання протягом кількох тижнів нескладних препаратів перстачу, зібраного на початку цвітіння разом з кореневищем, досить для того, щоб настало помітне зрушення: об'єм залози зменшується, змінюється на краще колір і вигляд обличчя, поліпшується загальний стан хворого. А ще кілька сеансів лікування зводять хворобу нанівець. Щоправда, в особливо складних випадках запущеної хвороби лікування доводиться проводити протягом 8—10 місяців, іноді й більше (звісно, з перервами, що конче необхідно).

При лікуванні перстачем білим знавці народної медицини суворо дотримуються певного дозування виходячи з індивідуальних особливостей і стану хвороби пацієнта. Як правило, лікування починається з узвичаєної для більшості цілю-

щих рослин дози: 10 г сухої трави на склянку окропу. Напар готують у закритій посудині в добре натопленій печі, витримуючи щонайменше 8—10 годин. Одержаний препарат випивають за день у три прийоми. Лікування повторюють через два-три дні, поступово нарощуючи, а згодом знижуючи концентрацію напару.

Паралельно з цим іноді користуються й відповідними мазями, виготовленими з інших рослин для зовнішнього застосування. Випадки невдач такого лікування спостерігаються рідко. Навіть при значній запущеності хвороби, що набула четвертої-п'ятої стадії, вдавалося позбутися її.

Немає сумніву в тому, що ця властивість перстачу білого варта уваги з боку фармакологів і клініцистів, які повинні зацікавитися цим фактом з метою всестороннього вивчення й широкого застосування в терапії зобу досить перспективного методу, випробуваного в народній медицині.

Звісно, що на власний розсуд вдаватися до перстачу білого не слід, хоч би як хотілося швидше вилікуватися. Бо, як уже згадувалося, знавці народної медицини готують ліки по-різному залежно від клінічної форми зобу (дифузний чи вузлуватий тощо), стадій і токсичності його. До того ж, обов'язковим для успіху лікування є паралельне застосування спеціальних мазей, виготовлення яких вимагає майстерності й досвіду. Під час лікування конче потрібний лікарський нагляд, оскільки можливі ускладнення стану серця та інших органів у випадку навмисного чи ненавмисного передозування трави перстачу білого.

Перстач білий у народній медицині Полісся знаходить ще й інше застосування. Відвар чи напар з цієї рослини п'ють при опущенні матки, а порошком з трави посипають нариви. Тут, на наш погляд, лікувальна дія зумовлена наявністю дубильних речовин, які виявляють різнобічні властивості клінічного характеру.

Зважаючи на обмежені запаси перстачу білого в природі, його конче необхідно вирощувати у культурі.

Для власних потреб рослину можна з успіхом розводити біля житла, бо вона є неабиякою декоративною рослиною завдяки оригінально опушеному листю та великим білим квіткам, які з'являються протягом майже усього травня.

До того ж перстач білий, на відміну від свого родича перстачу прямостоячого (калгану), не дуже вибагливий: добре росте на будь-якому грунті, навіть на піщаному, при помірному зволоженні. Його легко розмножувати за допомогою кореневища (можна взяти в природі), на якому чимало сплячих бруньок, а також насінням, висіваючи його прямо на грядку наприкінці літа. Сходи з'являються наступної весни. Зацвітають сіянці на третій-четвертий рік. Однак, щоб кореневище набрало потрібної цілющої сили, вирощувати перстач білий слід на кілька років довше.

Кадило — диво давнини

Як принесе віночка з кадила,
Щоб ти його здорова зносила,
А восени на весілля попросила.

Народна пісня

Ця рослина відома небагатьом. Насамперед тому, що зростає тільки в судібровних лісах і дібровах Правобережного Полісся, Західного і Правобережного Лісостепу, а також у Карпатах. Йдеться про кадило. Назва досить дивна і зумовлена напрочуд приємним і своєрідним ароматом.

З місцевих народних назв цієї рослини відомі такі: бабине кадило, гадин язик, кадельник, кадильник пахучий, медно кадило, панікадило, пижельник, пчільний лист, пчільник.

Наукова назва — Melittis melissophyllum L.

Кадило мелісолисте — багаторічна трав'яниста рослина родини губоцвітих з тонким приємним запахом. На перший погляд трохи скидається на глуху кропиву. Має невеличке кореневище. Стебла прямостоячі, їх буває від одного до п'яти з одного кореневища, 20—80 см заввишки, чотиригранні, малогалузисті, волохато-волосисті. Листки черешкові, порівняно великі, до 15 см завдовжки (рахуючи й черешок), округлояйцеподібні або еліптичні, по краю зубчасто-пилчасті. Цвіте в травні-червні.

Блідо-рожеві квітки виділяють тонкий ніжний аромат. Зібрані вони по 2—6 у пазухах листків. Віночок квітки досить великий, 30—40 мм завдовжки, розділений на дві губи, причому нижня має три лопаті і середня з них з лілувато-темно-рожевою плямою, а бокові — з блідішими.

Найчастіше кадило зустрічається на Поліссі. І, певна річ, саме тут воно давно відоме населенню і використовується в народній медицині.

Звичайні препарати народної медицини — відвари і настойки. Спиртову настойку (на 40-процентному спирті) і водний відвар трави, зібраної в пору цвітіння (у травні), п'ють часто з медом при виразках шлунка і дванадцятипалої кишки, при різних болях у шлунку та кишечнику. Відвар і настойку в суміші з медом і маслом або свинячим жиром уживають при туберкульозі легень, а без домішок — при простуді, захворюваннях печінки й серця, а також при жіночих хворобах.

Настойкою кадила заливають рожисті рани та виразки на тілі.

Німці кадило використовують при проносах, а також як сечогінне та ранозагоювальне. Ним лікують нариви в горлі

Первоцвіт лікарський — окраса весняного гаю

П'ятипалом на Поліссі звуть перстач білий

Кадило — диво-рослина

Спориш тулиться до стежки

Кмин переважно росте у лузі

Лопух великий

й роті. Вважається надійним засобом також при катарах дихальних шляхів.

Хімічний склад кадила вивчений мало. Відомо, що в ньому містяться кумарини, флавоноїди та ефірна олія, яка й зумовлює приємний запах. Певно, кумарини відіграють основну роль як діючі речовини. Їм притаманна властивість наркотичного, спазмолітичного, заспокійливого, бактерицидного, протиглистного впливу на організм людини.

Цікаво й інше використання кадила. На Поліссі його домішують до махорки (самосаду), щоб надати аромату, а в роки війни кадилом компенсували нестачу тютюну. Безперечно, такий «тютюн» не тільки не вадив, а навпаки, був декому навіть корисний, зокрема при захворюваннях верхніх дихальних шляхів.

З кадила готують цінну воду для очей.

Нечуйвітер

Під чим черчик? Під нечуйвітром.

Народна пісня

Зранньої весни і до пізньої осені на сухих місцях — у борових та суборових лісах, на пісках, по схилах, на кам'яних відслоненнях, сухих луках, вигонах, пагорбах — по всій Україні квітує невеличка рослинка, відома в ботанічній літературі як **нечуйвітер волохатенький.** Названо її так тому, що вона стелеться по землі, наче ховається від вітру серед трав-сусідів. Лише трохи (на 15—20 см) підіймає угору своє невеличке суцвіття-кошик.

На Україні ця рослина має й інші місцеві назви: волосник, ворон'є масло, вушко мишаче, жовтомохорочник, корсатка космата, корсатка волосиста, лапки котячі, недоспілок, сліпачок, свіколка борова, трава лихорадочна, усаня, ястребник волосистий.

Наукова назва — Hieracium pilosella L.— походить від грецького hierax — яструб (за легендою яструби, п'ючи сік цієї рослини, набувають величезної сили); pilosella по-латині — трохи волохатий.

Нечуйвітер волохатенький — трав'яниста багаторічна рослина родини айстрових. Головна частина її — розетка листків, зверху зелених або сизуватих, а зісподу — білоповстистих, ланцетоподібних або довгасто-оберненояйцеподібних. Від розетки відходять численні повзучі пагони, які укорінюються на вузлах. Стебло-квітконіс виходить із середини розетки і геть позбавлене листя. Суцвіття-кошик складають численні, дрібненькі, язичкові жовті квіточки, зовні часто з червонуватими смужечками на пелюстках.

Рослина утворює досить значні групи на сухих і бідних на поживні речовини місцях. Природні запаси її великі.

Однією з особливостей нечуйвітру волохатенького є його досить висока стійкість проти витоптування худобою, яка полюбляє це зілля.

Лікувальні властивості рослини зумовлені танінами, смолистими речовинами, гіркотою, слизом, флавоном, що є у квітках, іншими речовинами. Хімічний склад вивчений ще недостатньо, хоч заслуговує більшої уваги дослідників, бо в народній медицині рослина зарекомендувала себе як добрий цілющий засіб.

Нечуйвітер спиняє кровотечі в легенях, матці, кишках. Застосовують його при бронхіті, опуханні печінки, жовтяниці. Сприяє він також виділенню шлункового соку при недостатній кислотності.

При згаданих хворобах вживають чай з нечуйвітру. Його готують так: дві чайні ложки суцвіть (чи всієї трави) заливають склянкою окропу і настоюють 10 хвилин. П'ють ковтками вранці натщесерце одну склянку і одну — ввечері.

Нечуйвітер виявляє деяку сечогінну дію, тому свіжу рослину вживають при уремії. Вона збільшує сечовиділення, внаслідок чого вміст сечовини у крові зменшується.

Крім того, нечуйвітер діє протизапально, гоїть рани та виразки. Порошок з трави застосовують при жовтяниці: приймають по чайній ложці тричі на день. Ним же посипають рани. Їх також промивають напаром нечуйвітру чи роблять примочки з нього. Гарячим напаром жінки спринцюються двічі на день при білях.

Взятий порівну з приворотнем звичайним нечуйвітер рекомендують при недокрів'ї: чайну ложку суміші заливають склянкою окропу: п'ють ковтками як чай.

Збирати пагони із суцвіттями нечуйвітру волохатенького можна протягом літа — від червня до вересня (краще на початку цвітіння).

Зерня кмину

На лісових галявинах, луках та лісових сіножатях, у садках, на вигонах, заплавних і балкових луках зустрічається дворічна рослина родини зонтичних з м'ясистим веретеноподібним коренем та стеблом 30—80 см заввишки. Це — **кмин звичайний.**

У народі він відомий за іншими численними назвами: ганус, квінок, кмен, кмін, кмин польовий, кмино, кминок польовий, кмінок, тимон, тмін, тмин, томин, хмін, хріновиця, цмин, цмін, цінціпер, чмінь, чорнушка.

Наукова назва — Carum carvi L. — походить від грецького karos — назва однієї рослини у Діоскорида, плоди якої застосовували в медицині подібно до анісу (а можливо, й від латинського carus — цінний, дорогий); carvi — італійська й французька назви цієї рослини.

Рослина ця не привертає уваги своїм виглядом. Лише немала користь плодів зробила кмин досить відомим.

Основною цінністю плодів є дуже складна ефірна олія. Складові частини її (головним чином карвон, якого міститься близько 50 % ; саме ця сполука й зумовлює своєрідні пахощі кмину) діють антисептично, знеболювально, спазмолітично. Крім того, вони подразнюють смакові рецептори, стимулюють секрецію травних залоз, посилюють виділення жовчі, підвищують тонус та перистальтику всього травного апарату.

Отож і застосовують кмин головним чином при шлункових та кишкових кольках, порушенні травлення, метеоризмі (здутті), катарі шлунка, особливо у дітей, та як проносний засіб при хронічних атонічних запорах.

Не менш цінна й така його особливість: кмин сприяє виведенню секретів з бронхів при захворюванні дихальних шляхів.

Як цілющий засіб він здатний підвищувати виділення молока, чим можуть скористатися молоді матері.

Внутрішньо плоди кмину застосовують переважно у вигляді відвару: три чайні ложки подрібнених плодів заливають склянкою окропу, кип'ятять протягом 15 хвилин, закривають і дають настоятися 10 хвилин, після чого проціджують. Ця кількість відвару є добовою дозою. Приймають по столовій ложці тричі на день; дітям дають відвар чайними ложками, але частіше.

Значно простіше, іноді й зручніше вживати плоди кмину, просто їх розжовуючи, в кількості 3—5 г на добу. При цьому побіжно добре очищається порожнина рота від шкідливих мікроорганізмів. Можна таку ж кількість плодів розподілити й на приправи до страв. При відсутності апетиту за годину до їжі приймають порошок з плодів кмину на кінчику ножа. До того ж, олія кмину пригнічує процеси бродіння й гниття в кишечнику.

Знавці народної медицини рідко використовують плоди кмину в чистому вигляді. Як правило, їх додають до численних сумішей з багатьох цілющих рослин (іноді понад 40), призначених для лікування захворювання печінки й шлунково-кишкової системи.

Готовим препаратом є кминна олія, яку приймають в усіх наведених випадках по 3—4 краплини на грудочці цукру.

Якщо ефірну олію розчинити в соняшниковій чи лляній олії (2 : 100), то її можна використовувати для натирання грудей при простудних захворюваннях.

Широке застосування знайшли плоди кмину в хлібо-

печенні, при виготовленні всіляких квашень, солінні овочів та в кондитерському виробництві. Ефірна олія плодів використовується в миловарінні.

Для власних потреб плоди кмину заготовляють перед початком повного достигання (в червні — липні). Зрізують стебла серпом, зв'язують у снопики і сушать під навісами з доброю вентиляцією. Потім обмолочують та очищають від домішок.

Людина вподобала кмин ще на зорі цивілізації і вирощує його для своїх потреб з часів неоліту, про що свідчать археологічні знахідки.

Чималі площі займає кмин й нині: його вирощують для потреб промисловості й медицини. При бажанні він легко розводиться в садах і городах.

Лопухи під тином

Дівки, не прядіть: виросте лопух буде сорочка і хвартух.

Жарт

Рослини, що добре відомі кожному з дитинства. Серед таких і лопух. Знають його, певно, через те, що водиться повсюдно, щоправда, по-різному називається: вопух, дідовник, лепех, лопуш, лопушина, лопушняк, липух, реп'ях, ріп'як, ріпейник, рішляк.

Найчастіше трапляються два види лопуха — **справжній** (Arctium lappa L.) та **павутинистий** (A. tomentosum Mill.).

Істотних відмінностей між ними для недосвідченого нема, розрізнить їх лише фахівець-ботанік.

Поширені лопухи по всій Україні — де рідше, де частіше. І знайдете їх поблизу оселі: на подвір'ї, в садку, під тином, на смітнику, біля битого шляху, на вогких місцях, а також у лісі. Іноді на пустищах він утворює зарості.

Наукова назва роду — Arctium — походить від грецького слова arctos — ведмідь, видові назви: lappa — від грецького lavein — брати, чіпляти, хапатися (натяк на властивість плодів лопуха чіплятися за одяг перехожих гачкуватими шипами), lappa — з латинської означає реп'ях; tomentosum — повстистий.

Лопух — дворічна рослина. В перший рік життя розвиває розетку з великих листків, а на другому році — стебло 1,5—2 м заввишки на кінцях гілочок якого з червня до початку жовтня з'являються кулясті суцвіття з безліччю дрібненьких квіточок.

Лікувальне значення має довгий стрижневий корінь лопуха, що його розвиває рослина в перший рік життя. Містить

він дубильні й гіркі речовини, слиз, барданову ефірну олію, інулін, білки тощо.

У народній медицині корінь лопуха — давній і дуже популярний засіб при різних хворобах, зокрема при хворобах шкіри, подагрі, ревматизмі. І вживають його у відварах, настойках, мазях тощо. Як потогінний та сечогінний засіб використовують відвар (одна столова ложка подрібненого сухого кореня на дві склянки води), який п'ють теплим по одній склянці. В інших випадках також рекомендують здебільшого відвар дещо вищої концентрації.

У гомеопатії із свіжого кореня готують есенцію. Дуже популярна в народі реп'яхова олія — засіб рощення волосся. Готують його шляхом настоювання кореня лопуха на мигдалевій чи оливковій (прованській) олії.

У невеликій кількості корінь лопуха можна навіть уживати в їжу сирим, вареним або печеним. З нього ще готують повидло і каву (сурогат), бо містить він, як згадувалося, полісахарид інулін та білки.

Про запас корінь збирають восени, коли зів'яне листя. І тільки з однорічних рослин. Дворічні рослини, що відцвіли у поточному році, восени всихають і корінь відмирає. В жовтні — листопаді (або ж ранньої весни) викопують корені розеткових рослин, струшують землю, відрізують надземну частину (розетку листя) і тонкі корені й одразу ж миють у холодній воді. Потім знімають первинну кору (шкіру), товсті корені розрізають, трохи підсушують на відкритому повітрі, а досушують у приміщенні. Тривалий час зберігати корені лопуха недоцільно, бо втрачаються їхні цілющі властивості. Краще щороку поновлювати запас.

Цілюща квітка кохання

З приходом усевладної весни усе в природі прокидається. Оживають ліси, луки, степи. Після тривалого зимового сну природа сповнює живі істоти життєдайними силами і надихає енергією, що бурхливо вирує й переливається.

Ще не збігли весняні струмки, а магічна сила лагідних променів яскравого сонечка вже кладе перші яскраві барви на неозорий килим степу. Ось виткнулися перші паростки зелені трав, а невдовзі степовий простір уже вцяцькований ліловими квіточками лякливо вкутаної сон-трави чорніючої, що поширює незбагненої насолоди тонкі ніжні пахощі. А поряд: то тут, то там спалахнули і вже яскраво полум'яніють золотисто-жовті голівки горицвіту весняного, що наче краплини самого сонця, впали й розсипалися по степу.

У науковій літературі **горицвіт весняний** відомий під назвою Adonis vernalis L., чим він завдячує фінікійському богу Сонця — Адону. За легендами, Адон щороку вмирав і воскресав навесні. Стародавні греки запозичили цей міф і таким іменем назвали красеня-юнака, сина царя Кіпру. Згідно з легендою, юнакові Адонісу природа дарувала таку чарівну вроду й красу, що не було йому рівні. Боги Олімпу могли позаздрити йому. Адонісова краса полонила серце прегарної богині кохання. Вічно юна золотокудра Афродіта з першого погляду закохалася в юнака і, забувши про все на світі, збувала з Адонісом дні і ночі. Разом вони полювали диких звірів, уникаючи, однак, зустрічі з хижими й лютими.

Та одного разу Адоніс сам вирушив на полювання. Здибавши дикого вепра, він погнався за ним, зовсім забувши про застереження Афродіти, яка не раз просила його уникати зустрічі з таким звіром. Юнак не зміг убити вепра одним ударом списа, а лише поранив його, і розлючений звір пошматував його гострими іклами. Адоніс помер від тяжких ран. Довідавшись про те, Афродіта з горя кинулася в гори на розшуки тіла свого коханого. І де вже їй було завважити, як її ніжні ноги ранять колючки терну й гостре каміння. Багато гірких сліз пролила Афродіта над тілом Адоніса. Але й богам не сила була повернути до життя її коханого. І в пам'ять про Адоніса, їхнє палке кохання Афродіта зажадала, щоб з крові його зростала полум'яно-гаряча квітка, яка б розквітала з приходом весни.

Довго сумувала невтішна Афродіта. Її велике горе розчулило навіть похмурого володаря сумного царства тіней померлих — Аїда, і він згодився відпускати Адоніса ненадовго на Землю. Відтоді півроку Адоніс проводить з богинею Афродітою, вертаючись знову на півроку в царство Аїда. З першими яскравими й лагідними променями весняного сонця приходить на землю цей красень-юнак. Тоді оживає вся природа і розпускається в степу золотава квітка — символ незгасного кохання — горицвіт весняний.

Нечисленні місцеві назви горицвіту пов'язані з яскравістю квітки та характером листя: горицвіт ярий, гориквіт, пожарна квітка, жовтоцвіт, мак заячий, сосонка, терлич.

Горицвіт весняний — багаторічна трав'яниста рослина родини жовтецевих, з невеличким багатоголовим кореневищем. Від нього щовесни відростають кілька простих або малорозгалужених стебел, на початку цвітіння невисоких, які згодом виростають до 40 см заввишки. Численні листки (прикореневі — на черешках, стеблові — сидячі) розсічені на безліч вузьколінійних часточок. На верхівці стебла та бокових гілок сидять великі золотисто-жовті квітки.

Нині горицвіт — рослина рідкісна, бо цілинних степів на Україні залишилося лише кілька тисяч гектарів. Крім Степу, він зростає ще на яйлах Криму і дуже рідко (тільки в кіль-

кох місцях) трапляється у Львівській, Волинській та Житомирській областях. У 1969 р. значні зарості горицвіту весняного виявили співробітники Центрального республіканського ботанічного саду АН УРСР поблизу м. Переяслава-Хмельницького Київської області.

Застосування горицвіту весняного для лікувальних цілей має кількасотрічну історію. Ще у XVI сторіччі його траву й кореневище використовували в народній медицині при різких захворюваннях серця й нирок, а також при судорогах та істерії.

Проте наукове обгрунтування цілющої дії горицвіту весняного було дано лише наприкінці минулого сторіччя. Трапилось так, що лікарю М. А. Бубнову довелося спостерігати у Воронезькій губернії, де він працював, як місцеві знахарі за допомогою цієї рослини успішно лікували так звану водянку — хворобу, викликану розладом серцевої діяльності та супроводжувану водянистими набряками. Лікар зібрав траву горицвіту і під керівництвом видатного російського клініциста С. П. Боткіна докладно й різнобічно її дослідив. Відтоді горицвіт весняний зайняв належне місце в медицині і був визнаний надійним й ефективним засобом при лікуванні серцево-судинної недостатності. Успішно використовують горицвіт весняний і в невропатологічній практиці.

Хімічний склад рослини вивчено ще недостатньо. Відомо, що надземна частина (трава) в пору цвітіння містить серцеві глікозиди: цимарин, адонітоксин, які і є основними діючими речовинами, а також деякі інші: глікозид адоніверніт, сапоніни, фітостерин і спирт адоніт. У коренях горицвіту знайдено кумарин вернадин. Вперше групу глікозидів виділив Червелло 1882 р. Проте в чистому вигляді цимарин та адонітоксин були одержані лише в 1940—1947 рр. відомим швейцарським дослідником Рейхштейном.

Застосовують такі препарати горицвіту весняного: новогаленовий препарат адонізид (водний розчин глікозидів горицвіту в ампулах), сухий концентрат (екстракт) і таблетки адоніс-бром.

Цікаво склалася доля горицвіту весняного у зв'язку з пошуками серед рослин нашої флори джерела строфантину.

Строфантин — сильнодіюча отрута, яку здавна використовують тубільці Африки для змащення наконечників стріл. Вперше дію цієї отрути глікозидної природи пізнав на собі доктор Кірк, який був членом експедиції відомого дослідника Африки Лівінгстона в 1853—1856 рр. Свою зубну щітку він якось поклав у сумку на те місце, де раніше зберігалася отрута для стріл. Варто йому було почистити зуби, як він зразу ж відчув помітну зміну пульсу, спричинену мізерними слідами отрути.

Нині строфантин широко ввійшов у медичну практику

як засіб, що швидко і сильно діє на хворе серце.

Строфантин одержують з кори й плодів ліани строфанта, яка росте тільки в лісах тропічних районів Африки. За наших умов ця рослина, звісно, не може жити. А тому перед вітчизняними вченими постало питання про відшукання цього глікозиду в рослинах, поширених у помірній смузі. З такою метою було випробувано кілька рослин, серед них і горицвіт весняний. На це наштовхнула наявність у ньому цимарину, що близький до строфантину.

Тривалі пошуки зрештою принесли успіх. Вчені Харківського науково-дослідного хіміко-фармацевтичного інституту Д. Г. Колесников та М. О. Бугрим наприкінці 50-х років виділили з горицвіту строфантин, який спочатку назвали глікозид Б. Дальше вивчення його властивостей переконливо показало, що він ідентичний строфантину. Так було одержано вітчизняний строфантин і згодом налагоджено його промислове виробництво.

Зважаючи на велику цінність препаратів з горицвіту весняного, а також обмежене поширення його в природі, до рослини слід ставитися дуже дбайливо. Горицвіт охороняється державою як цінна рідкісна рослина.

Особливо уважно треба поводитися з горицвітом при заготівлі трави, яку збирають з початку цвітіння до обсипання плодів. Стебла дозволяється тільки зрізувати ножем чи серпом і ні в якому разі не зривати, бо при цьому ушкоджується кореневище, що згубно діє на рослину. Сушать траву без доступу сонячних променів. Зберігають у сухому приміщенні в паперових коробках.

Потреби в сировині горицвіту значно переважають природні запаси, а тому стало необхідним розведення його в культурі, що й здійснюється з 1952 р. Промислові плантації горицвіту весняного є, зокрема, в Кримській області та на деяких дослідних станціях. Його варто розводити в садах як цілющу, а до того ж і дуже декоративну рослину.

Зовсім неприпустимим є збирання квіток горицвіту в букетики задля розваги, а продаж на ринках заради грошей — то вже злочин. Цього аж ніяк не можна допускати.

Дар неба

Таку символічну назву рослині дали стародавні лікарі, які задовго до нової ери високо цінували й широко застосовували її в лікувальній практиці.

У науковій літературі так і лишилася назва Chelidonium majus L., що походить від латинських слів caeli donum — небесний дар.

Найчастіше на Україні цю рослину називають чистотілом (у ботанічній літературі — **чистотіл звичайний**). Проте в різних місцевостях можна почути чимало інших назв, пов'язаних з морфологічними ознаками, сезонним розвитком і місцезростанням цієї трави, а також з дією рослини на людський організм та з явищами природи. Найголовніші з них такі: адамове ребро, оксамент, бородавник, волосник, герчиця, гірчак (на Поділлі), гладушник, глечкопар, глистник; зелемозелень, зелемозина, зелезим, земізелення, зимозелень (назви такі пояснюються тим, що взимку прикореневі листки чистотілу залишаються зеленими і перезимовують під снігом); жухинець, куряча сліпота, ясколка; ластів'яче зілля, ластовиця, ластовична трава, ластовичник, мурова ластівка (ці назви пояснюються тим, що чистотіл зацвітає і в масі своїй відцвітає з прильотом ластівок); леміж, маслянка, молочай оранжевий, молочник (рослина з усіх частин виділяє жовтий сік — «молоко»); парник, печеночник, печінкове зілля (використовується часто при хворобах печінки); петрушка овеча, прозорник, ростохваст, ростокащць, ростопач, ростопша (через те, що лапато розкидані листки чистотілу найчастіше трапляються на смітниках і попідтинню); седонія, селиномія, силідоніева трава, сіре зілля, сметанник, старовина, стародуб, чистець та деякі інші.

Значна кількість назв свідчить про те, що чистотіл знають у кожному селі на Україні, і має ця трава широке й різнобічне застосування.

Чистотіл звичайний — багаторічна трав'яниста рослина родини макових з характерним оранжевим соком («молоком»), що виділяється з будь-якої її частини при найменшому пораненні живих тканин. Пряме розгалужене стебло, вкрите рідкими волосками, на час цвітіння досягає заввишки іноді 1 м (звичайна ж висота — 30—60 см). Листки яскраво-зелені, трохи сизуваті, розсічені на округлояйцеподібні частки — сегменти; жовті дрібні квітки скупчені в 4—5-квіткові суцвіття. Плід — довга двостулкова коробочка, яка з тріском розкривається від основи до верхівки. Цвісти починає у квітні, поспіль — у травні. Поодинокі квітуючі рослини можна знайти й у вересні.

Чистотіл — близький родич маку, що підтверджує і хімічний склад, і вплив на людський організм.

Зростає чистотіл як бур'ян у затінку, на місцях з достатнім зволоженням: у садах, попідтинню, в лісах, серед чагарників, особливо в ярах. Найкраще розвивається на глинистих грунтах; на піщаних трапляється рідко. Знайти чистотіл можна по всій території України, за винятком північних районів Криму.

Серед численних лікарських рослин небагато знайдеться таких, історія яких була б такою строкатою й тернистою, як це трапилося з чистотілом.

Як лікарська рослина чистотіл використовується з давніх-давен. Ще лікарі Стародавньої Греції й Риму призначали його при подагрі, золотусі, шкірних хворобах тощо. Чистотіл згадує й Пліній Старший (жив на початку нової ери) у своїй славнозвісній «Природничій історії». Він зазначав, що цілющі властивості цієї рослини виявлено внаслідок спостережень за ластівками, які лікують хвороби очей своїх пташенят соком чистотілу. В «Салернському кодексі здоров'я» стосовно цього також є цікаві рядки:

«Сліпих пташенят матір-ластівка хелідонією лікує,
Коли, як Пліній зазначив, їм хтось роздряпав очі».

Таке твердження може викликати посмішку, але й воно варте перевірки в тривалих спостереженнях.

У Середні віки славнозвісний Парацельс (1493—1541) рекомендував використовувати сік чистотілу при захворюваннях печінки на тій підставі, що він схожий на жовч. А в ті часи існувало вчення про так звані сигнатури: тогочасні вчені вважали, що природа створила лікарські засоби проти всіх хвороб і треба тільки вміти їх знайти. Отож і надавалося чималого значення зовнішнім морфологічним ознакам рослин, кольору, смаку, що нібито й визначало їхні цілющі властивості. Особливу увагу звертали на зовнішню подібність рослинного засобу до секретів (виділень внутрішніх залоз, шлункового соку, слини, жовчі тощо) та екскрементів (виділення організмом людини кінцевих продуктів обміну речовин). Навіть алхіміки виявляли інтерес до чистотілу, намагаючись за допомогою кореня його одержати золото з менш цінних металів.

Видатний ботанік-систематик Карл Лінней (1707—1778) дуже високо цінував чистотіл і вважав його могутнім засобом проти різних хвороб. До речі, Лінней був і лікарем, як тоді водилося; в старі часи ботаніку вивчали насамперед з метою пізнання цілющих рослин.

Здавна чистотіл завоював визнання й у вітчизняній народній медицині. У рукописному російському травнику «Благопрохолодний вертоград», виданому 1672 р., є такі рядки: «Якщо на кого нападе жовтість, то хай прийме селідонієву траву і варить для пиття і прийме, і так жовтість з тіла зжене... Ту ж воду, якщо хтось прийме повсякденно по 3 або 6 золотників, тоді всяку печінкову хворобу і селезінкову виводить».

Лікарі XVIII сторіччя рекомендували чистотіл і при шкірних хворобах, які не піддаються лікуванню іншими засобами. Радили вживати всередину і зовнішньо.

Особливо цікава дискусія навколо чистотілу спалахнула наприкінці XIX сторіччя у зв'язку з використанням його лікарями-практиками для лікування ракових пухлин. Усі відгуки про наслідки лікування знайшли своє місце на сторінках журналу «Врач». Одні лікарі вважали, що чистотіл

можна застосовувати при злоякісних пухлинах з позитивними наслідками, всіляко хвалили цю рослину і пропонували провести всебічне фармакологічне дослідження її. Інші ж були розчаровані у лікувальних властивостях чистотілу і відгукувалися негативно.

З такою суперечливою характеристикою лишилася на якийсь час ця трава поза увагою дослідників та лікарів. Проте зовсім забути про чистотіл не давала давня історія його застосування. І в середині XX сторіччя дослідження чистотілу було поновлене.

Насамперед досить докладно вивчили хімічний склад рослини. Встановлено, що вона містить алкалоїди (хелідонін, хелеритрин, гомохелідонін та ін.), вітамін С (понад 800 мг% у листі свіжої рослини під час цвітіння), каротин, органічні кислоти (хелідонова та хелідонінова), жирні речовини, ензими, цукристі речовини, кілька інших органічних сполук, а також чимало мікроелементів (кремній, залізо, кальцій, магній, фосфор, сірка, хлор). Такий багатющий вміст, зрозуміло, й забезпечує широку терапевтичну дію чистотілу.

Сучасна наукова медицина визнає доцільним застосування препаратів чистотілу при шкірних хворобах, захворюваннях печінки й жовчних шляхів, при злоякісних пухлинах (новоутвореннях), папіломатозі та пародонтозі. Цю рослину було включено в IX видання Державної фармакопеї, проте з X видання невиправдано вилучено.

Широке використання чистотілу при хворобах шкіри (екзема, бородавки, короста, лишай, гострокінцеві кондиломи, псоріаз тощо) виправдане тим, що місцева дія соку, відварів, настоїв і мазей з настойки при нанесенні на шкіру спричиняє гіперемію (надлишкове наповнення кров'ю судин органа чи частини тіла) і лейкоцитоз (збільшення числа білокрівців), а це стимулює функції шкіри та підшкірної клітковини. Разом з тим вітаміни, алкалоїди та інші речовини завдяки своїм протигнильним (антисептичним) властивостям сприяють нормалізації хворобливого процесу на шкірі.

Для видалення бородавок та інших виростів (кондилом) на шкірі найкращим засобом вважається сік з кореня й стебла чистотілу. Особливо ефективний вплив соку чистотілу у дітей. Курс лікування полягає у три-, чотириразовому змащуванні бородавок і кондилом соком щодня або через день. Добрі наслідки вже можуть бути після 7—10 змашувань; іноді це треба робити протягом двох тижнів. Так лікують і вузлики на руках у доярок.

З давнини за допомогою чистотілу лікують і вовчий лишай. Користуються маззю, яку готують з 15 мл соку чистотілу і 10 г смальцю. Уражені ділянки змащують двічі на день. Курс лікування триває 2—3 місяці. Також маззю лікують і коросту.

Ще в кінці минулого сторіччя в літературі були повідомлення про лікування у Володимирській губернії потовченою травою чистотілу з вершками шкіри, ураженої коростою і псоріазом (лусочковим лишаєм). Перевірка показала, що щоденне купання в гарячому відварі трави чистотілу виліковує від псоріазу. Проте ефективнішим, як встановило подружжя Л. Я. і А. І. Потопальських, є водний екстракт 50-процентної концентрації, змішаний 1 : 1 із смальцем, для змащення шкіри та 20-процентна спиртова настойка для приймання всередину (по 10 крапель двічі на день). Хвороба зникає вже через 12—16 днів, а задавнена — через місяць.

Деякі дослідники запевняють, що чистотіл успішно лікує туберкульоз шкіри.

Давнє використання цієї рослини народною медициною нашої країни, а також Данії, Угорщини, Норвегії, Італії, Польщі та інших країн Європи спонукало наукову медицину вдатися до чистотілу при лікуванні хвороб печінки. Ще в 30-х роках нинішнього сторіччя німецький лікар Родемахер розцінював цю рослину як надзвичайно добрий засіб при захворюваннях печінки. Але він застерігав від надмірного користування чистотілом і радив уживати не більше одного наперстка соку на прийом.

Детальні дослідження, проведені в госпітальній клініці Київського медичного інституту під керівництвом академіка В. Н. Іванова, показали, що чистотіл є добрим жовчогінним засобом, навіть кращим за цмин, шипшину, кукурудзяні стовпчики та березові бруньки. Використовували настій трави чистотілу: 3 г на 200 мл води. Його вживали теплим по третині склянки за годину до їжі тричі на день протягом 20—30 днів. Добрі наслідки таке лікування дає при ангіохолециститах.

Проте надійнішим і прийнятнішим для організму є лікування останнього та подібних йому захворювань чистотілом (він має перевагу в суміші) у поєднанні з багатьма іншими цілющими рослинами такого ж характеру дії, особливо дубильними. Нам відомі окремі народні рецепти, які включають тридцять і більше рослинних компонентів. Успіх такого лікування гарантований.

Всесоюзним інститутом лікарських рослин (ВІЛР) запропоновано препарат холелітин, до складу якого входить чистотіл.

Вживання чистотілу вважається доцільним і при функціональних розладах печінки та при жовчнокам'яній хворобі.

У кількох клініках медичних інститутів різних міст Радянського Союзу вивчали дію одного з алкалоїдів чистотілу — берберину. Він виявився ефективним жовчогінним засобом при захворюванні жовчного міхура.

Взагалі можна сказати, що вживання відварів і настоїв з чистотілу сприяє поступовій нормалізації функції печінки.

Тривалі спостереження професора С. А. Томіліна показали, що чистотіл припиняє ріст злоякісних пухлин і особливо бажаний після хірургічного їх видалення, оскільки затримує розвиток метастазів. Однак ще з певністю не підібрана та форма, яка б давала гарантований лікувальний ефект. Суперечливість даних, за якими одні автори схвалювали, інші ж заперечували ефект чистотілу при новоутвореннях, викликана тим, що його вживали то у вигляді чистого соку, то як відвар чи настій трави або всієї рослини з коренем, то у вигляді екстрактів, настойок тощо. До того ж, користувалися травою, зібраною в різні фази розвитку рослини.

І в нас, і за кордоном тривають дослідження по терапії раку за допомогою рослинних препаратів, зокрема чистотілу, який здатний викликати розпад клітин і некробіотичні процеси в тканинах (повільне відмирання).

Тривалі пошуки принесли успіх українському вченому А. І. Потопальському: він винайшов досить ефективний препарат з чистотілу — амітозин, уже добре відомий світові.

Застосування чистотілу при пародонтозі є новим у терапії, але вже дістало визнання. Змащення ясен 20-процентною настойкою чистотілу на 70-процентному спирті зменшує біль, свербіж і сприяє загоюванню.

Вдавалися до чистотілу і при папіломатозі гортані, шлунка і товстих кишок. Л. В. Земськова, А. А. Смутнєв, А. М. Амінєв та С. М. Мордовін повідомили про добрі результати такого лікування. Для змащення папілом гортані користувалися препаратом, що являє собою суміш випареного до консистенції сметани соку та настою. При папіломатозі товстого кишечника рідку кашкоподібну масу із подрібненої за допомогою м'ясорубки зеленої рослини (50 г маси розводять у 200—500 мл гарячої води) у вигляді клізми вводять на півгодини у товстий кишечник один раз на дві доби. Розпад і вихід папілом настає вже після другої-третьої клізми.

При папіломатозі шлунка А. М. Амінєв радить вживати по 30—50 г подрібненого чистотілу всередину. Доброякісні поліпи шлунка й сечового міхура, на думку цього дослідника, відокремлюються також.

При вживанні чистотілу внутрішньо у крові підвищується кількість гемоглобіну, червонокрівців та білокрівців, прискорюється РОЕ — реакція осідання еритроцитів (червонокрівців).

Послуговуються чистотілом, зокрема в народній медицині, і при інших хворобах. У вигляді алкогольної настойки чи витяжки його вживають при катарах шлунка й кишечника, проносах, розладах травлення, при пухлинах молочної залози, подагрі, ревматизмі, водянці і геморої. Ним лікують грип та кашлюк. На Україні чистотіл використовують проти мозолів, наривів, ран, помутніння рогівки, при коросте. По 2—3 ложки соку із свіжої рослини щодня приймають

при сифілітичних ранах. Зварене на молоці листя застосовують у вигляді припарок при маститах. Розтертою травою лікують курячу сліпоту і захворювання очей взагалі.

Принагідно зазначимо, що деякі знавці народної медицини ніколи не дають чистотіл у чистому вигляді (бо рахуються з його отруйністю і високою активністю), а лише в суміші з іншими цілющими рослинами.

Є також повідомлення (Р. П. Тельнова) про контрацептивні (протизаплідні) властивості чистотілу.

Таким чином, можна побажати, щоб препарати чистотілу в більшій кількості і в широкому асортименті випускала фармацевтична промисловість.

Зауважимо, однак, що тимчасова відсутність препаратів чистотілу в аптеках може бути компенсована вихідною сировиною — зеленою рослиною, бо чистотіл доступний щонайменше дев'ять місяців на рік, доки відкрита земля, і навіть узимку під час відлиги його легко відшукати в знайомих місцях.

Про запас чистотіл збирають переважно у травні, коли він весь цвіте. На думку ж А. І. Потопальського, чистотіл ефективніший в пору достигання його плодів. Сушити траву треба швидко — у печі або в сушильній шафі при температурі 55—60 °С. При такому прискореному висушуванні найменше руйнуються алкалоїди, вітамін С і каротин. Повільне висушування при кімнатній температурі, розтягнуте до двох тижнів, призводить до значної втрати активних речовин.

Чистотіл у сухому приміщенні зберігають до трьох років. Краще, однак, щороку його заміняти, тим більше, що це легко здійснити, бо чистотілу на Україні не бракує.

Чистотіл — рослина отруйна! Отже, при внутрішньому вживанні препаратів з нього треба бути дуже обачним і користуватися ними тільки за порадою і під наглядом лікаря — самодіяльність тут може виявитися згубною для здоров'я. Після роботи з чистотілом (збирання, сушіння трави тощо) слід ретельно вимити руки.

Використовується чистотіл не тільки в медицині. Його лікувальні властивості знайшли застосування і у ветеринарії. Відваром чистотілу лікують бабезієльоз у великої рогатої худоби. Так само добре діє й сік рослини при введенні його під шкіру. Свіже листя загоює рани у худоби, допомагає при хворобах очей.

Цікаво й те, що чистотіл можна використовувати у боротьбі з комахами — шкідниками рослин. Порошок висушеної рослини діє як інсектицид, і ним можна труїти блішок — шкідників овочевих культур. Щоб вивести попелиць, мідяниць та деяких інших шкідників, рослини обприскують настоєм з 800 г чистотілу у 10 л води. Настоюють протягом 35—50 годин.

Травиця-коминиця

Лихо може підстерігати людину в найнесподіваніших ситуаціях. І добре б на ту мить знати, чим їй зарадити. А при достеменному знанні цілющих засобів, що їх дає нам сама природа, неважко було б знайти потрібну травицю. Але ту травицю треба знати й уміти правильно користуватися нею.

Пригадується у зв'язку з цим один випадок з далекого дитинства. Якось літньої днини (здається, те було у серпні), коли удвох з матір'ю пасли громадську череду в лісі, мені завдав великої неприємності нудотний пекучий біль у животі. Коротко розпитавши та побіжно оглянувши моє обличчя, мати безпомилково поставила діагноз: «Глисти! Зараз допоможу. Трішечки потерпи». І, оглянувшись довкола, заходилася добувати пальцею корінь давно знайомої травиці, назвою якої я доти якось не цікавився, бо ж дуже звичним воно було, те зілля: росло майже скрізь у наших поліських лісах і лишалося незайманим на одному місці навіть після тривалого випасання худоби.

Очищений і помитий у криниці корінець цієї рослини запропонувала мати мені терпляче розжувати й проковтнути. Її попередження «терпляче жувати» стало зрозумілим одразу, тільки-но корінець опинився в роті: гіркота неймовірна! Та що вдієш: біль сильніший за гіркоту.

Наслідків довелося чекати недовго: через чверть години біль ущух, а наступного дня вийшли паразити, що спричинили його,— аскариди.

То був один з перших випадків, коли мені на власному досвіді довелося переконатися у цілющій силі рослини.

Згодом довідався, що рослину цю в українській ботанічній літературі називають **комонник лучний.** На Поліссі ж він відомий здебільшого під назвою коминиця. Трапляються подекуди й інші назви: відводник, лизун, любка, короста (на листках його часто бувають плями фіолетового кольору), сивець (то від волосків на поверхні листків), чортова борода (за характером кореневища), чортогін-трава.

Наукова назва — Succisa pratensis Moench — походить від латинського слова succidere, що в перекладі означає «відрізати траву». Це пояснюється тим, що відмерле зісподу кореневище має вигляд відрізаного або відкушеного. Причому створюється враження слідів двох зубів, у зв'язку з чим існує на Поліссі чимало релігійних тлумачень (саме за цією прикметою у Росії траву подекуди називають «чортовы объедки»). Pratensis у перекладі означає «лучний», бо рослина ця зростає переважно на суходільних луках та лучних ділянках у суборових лісах.

Комонник лучний — багаторічна трав'яниста рослина родини черсакових, з коротеньким, завтовшки з середній палець дорослої людини кореневищем. Нижні листки досить великі, лапаті, еліпсоподібні або ланцетоподібні, дрібнозубчасті, скупчені в прикореневу розетку. Просте (негалузисте) стебло (іноді дещо розгалужене вгорі) несе лише дві пари листків. Блакитні, рожевуваті або білі порівняно дрібні квітки зібрані на верхівках стебел у поодинокі кулясті суцвіття — голівки, які сидять на довгих ніжках. Всі квітки однакові за величиною й формою.

Звичайно зростає у місцях з достатнім зволоженням. Тому й шукати комонник слід на вологих луках, серед чагарників, на лісових галявинах, на узліссях. Зустрічається головним чином у лісових районах — на Поліссі та в Карпатах, рідше — у Лісостепу. На півдні України комонник не росте. На Лівобережжі в зоні Степу дуже рідко трапляється лише у Ворошиловградській області (поблизу м. Кремінної).

При бажанні комонник лучний розводять біля житла. Але це можливе лише на супіщаних та піщаних грунтах при рясному поливі, отже, лише в північній частині республіки.

Комонник лучний з фармакологічного боку майже не вивчений. Встановлено, що він містить сапоніни, невідомий глікозид і дубильні речовини. Однак цим не вичерпується вміст органічних сполук цілющої дії.

До останнього часу комонник залишається в арсеналі лікувальних засобів народної медицини. Найчастіше користуються ним на Українському та Білоруському Поліссі. Крім згаданого застосування (проти глистів), кореневище комонника, потовчене з цукром, вживають по чайній ложці при болях у шлунку. Водний відвар усієї рослини п'ють при головних болях; ним обмивають також місця, уражені коростяним кліщем та іншими шкірними хворобами.

У Західній Європі комонник лучний вживають при захворюваннях горла як відхаркувальне, а також як сечогінне. Знаходить застосування і в гомеопатії.

Є й літературні відомості про використання комонника лучного в російській народній медицині XVIII сторіччя. Російський учений Андрій Болотов навіть опублікував окрему працю «О траве чортове объедке» в журналі «Экономический магазин», у якій повідомив про досвід застосування в народі комонника для обмивання ран та проти глистів.

Поряд з комонником лучним народна медицина послуговується і малим **комонником зігнутим** (Succisella inflexa (Kluk) Bek.), який зростає за тих самих умов і поширений у тих самих районах, де й комонник лучний.

Горицвіт весняний — окраса степу

Чистотіл відомий всім

До комонника придивіться

Вийся, хмелю...

Деревій звичайний

Вийся, хмелю зелененький

Де ж ти, хмелю,
Зиму зимував,
Що й не розвивався.

Народна пісня

ажко уявити без нього побут народу. **Хміль звичайний** вирощують на Україні як декоративну, технічну і лікарську рослину.

Немає потреби наводити тут ботанічну характеристику цієї рослини родини коноплевих. Зауважимо лише, що вона дводомна. А це означає, що жіночі й чоловічі квітки утворюються на різних особинах.

Хміль — чи не єдина рослина, яку по всій Україні називають однаково. І тільки на заході республіки подекуди вживають іншу назву — гімей.

Наукова назва — Humulus lupulus L. — походить від латинського humus — земля (натяк на те, що рослина без підпори стелеться по землі. Правда, дехто не визнає такого тлумачення); lupulo — назва хмелю італійською мовою.

У пивоварінні й медицині використовують шишки хмелю. Жіночі квітки його мають дуже розрослі покривні квіткові луски при плодах; луски прикріплені до спільного стержня, тому суцвіття схоже на шишку. На внутрішньому боці лусок багато дрібних залозок, що нагадують порошок світло-жовтого кольору. Струшені окремо, ці залози у вигляді пилку називають лупуліном. Вони ж містять основну діючу речовину хмелю — смолисту сполуку, в якій наявні алкалоїд такої самої назви, гіркі кислоти (гумулен та лупулен) і різні смоли. Крім того, в хмелю є ефірна олія і вітамін С. Кількість діючих речовин у рослині коливається залежно від місця зростання та сорту (йдеться про хміль, вирощуваний на плантаціях).

Лупулін, як показали дослідження, має значний вплив на центральну нервову систему, знижуючи її збудливість (згадаймо, що люди, які працюють на хмельових плантаціях, скаржаться на сонливість).

У науковій медицині лупулін застосовують як заспокійливий засіб при подразненнях сечового міхура, а також при підвищеній статевій збудливості, сперматореї, безсонні, нервовій перевтомі. Останнім часом рекомендують водний відвар шишок хмелю при цих та деяких інших захворюваннях. Припарки з хмелю вживають як болезаспокійливе, а мазями з нього послуговуються при болючих виразках.

Значно ширше хміль застосовують у народній медицині. Відвар шишок вживають для поліпшення апетиту, при слабкості шлунка, гастриті й хронічному проносі. Теплі компреси з відвару накладають на тазові органи й болючі місця при

неврастенії, невралгії, радикуліті, подразненні сечового міхура тощо.

Як засіб, що діє болезаспокійливо і зменшує набряки, відвар хмелю п'ють при запаленні нирок (нефриті) й жовчного міхура (холециститі), при хворобах печінки і селезінки, а також при жовтяниці й водянці. Його ж приймають при рясних наривах, спричинених порушенням обміну речовин, при цинзі та золотусі. Найчастіше послуговуються відваром, приготовленим у такому співвідношенні: 10 г шишок на склянку води. П'ють по столовій ложці тричі на день. Відваром миють голову при випадінні волосся. Примочки з відвару хмелю застосовують при лишаях та ударах.

У ветеринарній практиці ліки з хмелю дають тваринам при сильній слабості та водянці.

Для побутових і промислових потреб шишки хмелю збирають звичайно на початку достигання (в середині серпня), коли вони ще зберігають зеленувато-жовтий колір. Не можна збирати недостиглі (яскраво-зелені) чи перестиглі (жовтобурі) шишки. Обривають їх разом з ніжками.

Сушити зібрані шишки треба негайно, за ясної погоди — просто неба, а при похмурій — у закритих приміщеннях. Обов'язкова умова: шишки на підстилці повинні лежати тонким шаром. Правильно висушені, вони зберігають свій природний колір, пружність і аромат.

Не зайвим буде знати, що молоді зелені пагони хмелю можна їсти, як і спаржу (паростки заячого холодку). А стиглі стебла хмелю, як і коноплі, придатні для виготовлення прядива й паперу.

Ахіллесова трава

Ще під тином цвіте деревій.

Микола Сом

Загалом таку рослину можна характеризувати як найзвичайнішу серед звичайних. Від травня аж до осінніх морозів, іноді й до першого снігу неважко знайти квітуючі стебла деревію звичайного. Він поширений по всій Україні і росте у найрізноманітніших місцях: на луках, схилах, обабіч доріг, у садах та городах, на полях, межах, перелогах, лісових галявинах, узліссях — одне слово, скрізь, куди потрапило його насіння, а одна рослина дає понад 25000 насінин!

Деревій звичайний — багаторічна трав'яниста рослина родини складноцвітих з досить великим повзучим кореневищем, що майже так енергійно розростається, як і в пирію. Стебло зелене, невисоке, як правило, малогалузисте, в се-

редньому до 40 см заввишки, хоч за сприятливих умов іноді досягає метрової висоти. Характерними є листки: в обрисі вони ланцетні, але дуже розсічені на численні вузькі частки і це створює враження не одного, а багатьох (тисячі) листочків (звідси й російська назва — тысячелистник). Верхівка стебла увінчана складним щиткоподібним суцвіттям, у якому увагу привертають крайові білі язичкові квітки, що приваблюють комах. Вся рослина має сильний запах, що трохи нагадує полиновий.

Жодна з рослин нашої флори, за винятком чистотілу, не одержала на Україні стільки назв, більшість з яких мають поширення тільки в межах одного району, а то й навіть одного села. Головніші з них: білоголовник, гулявиця, деревень, деревень-кривавник, деревиця, деревник білий, дівочі пупки, загажовка, зеленець, кашка, коломийка, крачка, кравник, кривавник, кровник, мокрець, мокров'ять, мурощівник, підбіл, пижмочка, подранник, румеч, серберіз, серпий, серпоріз, тисячолистник тощо.

Наукова назва — Achillea millefolium L. Щодо походження її існує кілька гіпотез. Найпоширеніша з них — ніби таку назву дано за іменем грецького міфічного героя Ахілла, сина царя Пелея й богині Фетіди, який, згідно з грецькою міфологією, був учнем кентавра (міфічна істота — напівлюдна-напівкінь) Хірона і вперше використав цю рослину для лікування ран. Хірон славився як мудрець і як лікар, знавець зел, по суті, саме він — міфічний основоположник лікування травами. Вилікувавши за допомогою деревію мізійського царя Телефа від рани, завданої мечем, Ахілл довів цілющу силу цієї трави і створив їй славу, яка протягом тисячоліть зростала в практиці народної медицини.

За іншою версією, наукова назва рослини походить від грецького слова achillos — рясний корм (chilioi — тисяча, що пов'язано з розсіченістю листя). Цим, однак, не вичерпуються тлумачення назви. Millefolium у перекладі з латини означає тисячолистий.

Медичний стаж деревію становить кілька тисячоліть. Найраніше його почали використовувати лікарі Стародавньої Еллади й Риму, згодом він міцно увійшов в арсенал медицини Європи. Уже в XV сторіччі деревій знали на Русі як неабиякий кровоспинний та ранозагоювальний засіб. Свіжі рослини, найчастіше листочки, розтирали до появи клітинного соку і клали в ніздрі, щоб припинити носову кровотечу, або прикладали до ран, що кровоточили. У XVIII та XIX сторіччях деревій вживали також при дизентерії та різних кровотечах. Згодом ця властивість його була забута, і деревій застосовували переважно як гіркі ліки для поліпшення травлення та збудження апетиту.

Після детальних фармакологічних досліджень та клінічної перевірки, здійснених С. Є. Брюхоненко (1934 р.) та І. М. Вар-

ламовою (1941 р.), цей старовинний народний засіб знову було визнано ефективним при внутрішніх кровотечах.

Кровотамувальні властивості деревію зумовлені наявністю досить великої кількості вітаміну К. Крім того, в листках і суцвіттях його містяться алкалоїд ахілеїн, мурашина, оцтова та ізовалеріанова кислоти, спирти та інші речовини. Запах рослини зумовлений ефірною олією (її міститься 0,1—0,2 %), до складу якої входять складні ефіри, камфора, туйон, цинеол, речовина азулен темно-блакитного чи зеленого кольору та сесквітерпенова сполука хамазулен. Остання виявляє сильну протизапальну та знеболювальну дію, а також потогінну та дезинфікуючу.

Сучасна медицина використовує деревій у вигляді настою чи рідкого екстракту трави, головним чином як кровоспинний засіб при внутрішніх (кишкових, маткових, гемороїдальних) та зовнішніх (ранових, носових) кровотечах, при захворюванні шлунково-кишкового тракту, для збудження апетиту і поліпшення травлення.

У народній медицині діапазон використання деревію трохи ширший. Крім згаданих випадків, відвар трави його п'ють при простуді, білях, хворобах печінки, недокрів'ї та головному болю, а також при туберкульозі легень, ядусі, кашлі, нервових хворобах, гіпертонії, зубному болю, а також для збільшення молока у породіль.

У літню пору для лікування зовнішніх ран люди користуються виключно свіжозірваними листками. Розтертими їх прикладають до ран. При болях у животі жують кілька свіжих листків або кілька кошиків квіток. Зимової пори вживають відвар (20 г трави на 200 мл води) по столовій ложці тричі на день. Такий відвар особливо добре діє при кишкових спазмах. У цьому разі проявляється спазмолітична й судиннорозширювальна дія деревію.

Загальна доступність, простота вживання і нетоксичність (звісно, коли не зловживати!) дають підставу вважати деревій цілющою рослиною з категорії підручних лікувальних засобів.

Збирають окремо листки, суцвіття-кошики й верхівки квітуючих рослин (траву). Листки збирають вручну, зриваючи більші з них, і сушать на відкритому повітрі, розкладаючи тонким шаром на підстилці з паперу або м'якої тканини й переносячи на ніч у приміщення або на горище.

Суцвіття зривають або зрізують ножицями. Довжина квітконоса (стебла) не повинна перевищувати 1 см. Траву зрізують завдовжки до 20 см (від верхівки рослини), видаляючи товсті стебла. Траву і суцвіття сушать у добре провітрюваних приміщеннях, розкладаючи сировину тонким шаром. Зберігають деревій у паперових коробках не більше двох років.

Зацікавить читача, певно, й інша можливість використання

деревію. Відвар або настій з нього (беруть висушену траву у великих дозах) — ефективна рослинна отрута проти шкідників сільськогосподарських рослин — попелиць, трипсів, щитівок, а також павутинного кліща на бавовнику.

На Україні зростає близько 20 видів деревію, які незначно різняться між собою. Як правило, люди їх не розрізняють і всі види використовують однаково. Проте зазначимо, що найбільш цілющою травою визнано деревій звичайний.

Мати-й-мачуха

Ільки-но під першими весняними променями сонця на схилах пагорбів розтане сніг і запарує ще не відталий грунт, як з-під землі вже тягнуться до світла пружні стебельця цієї рослини. Відгукнувшись на перший поклик весни, вона вже не лякається приморозків: бруньки, з яких розів'ються жовтогарячі суцвіття-кошики, надійно укутані коричневими лусками. Це мати-й-мачуха.

Таку поетичну назву дано рослині через своєрідну особливість листків. Зверху вони яскраво-зелені, лискучі, але холодний той блиск — погляд мачухи на нерідних дітей; зісподу ж листки вкриті ніжним білим пухом; досить легкого дотику — і відчуваєш лагідне тепло, яким віє від рідної мами. Ця назва найпоширеніша в народі, часто згадується вона і в науковій літературі. Проте на Україні рослина має й інші назви: білі листки, білокопитник, білпух, купала, лопух гіркий, матошник, мачушник, підбіл, пупова, ранник, солодке опушшя, царзілля.

У сучасній українській ботанічній літературі найчастіше вживана назва **підбіл звичайний.**

Наукова назва — Tussilago farfara L. — походить від латинських слів tussis — кашель і agere — видаляти, що прямо вказує на лікувальні властивості рослини; farfara (від far — борошно, ferire — носити, бо зісподу листки борошнисто-білі) — так звалась вона у стародавніх римлян.

Мати-й-мачуха — багаторічна рослина родини айстрових, з довгим повзучим кореневищем, яке неглибоко заховане від поверхні грунту й дуже галузиться. Швидко розростаючись кореневищем, рослина утворює чималі групи, нерідко витісняючи сусідів. У посівах вона може бути злісним бур'яном, бо розірвані під час оранки частини кореневища дають безліч нових сходів.

Цікава особливість у мати-й-мачухи: на її кореневищі квіткові й листкові бруньки утворюються нарізно. І першими, коли починає танути сніг, у березні чи квітні, виростають стебла-квітконоси. Тільки після відцвітання утворюється кіль-

ка пагонів з нечисленними листками, які мають округлосерцеподібну форму і дещо скидаються на листки лопуха, з тією лише різницею, що листки мати-й-мачухи по краю зубчасті, а лопухові — цілокраї.

Якоюсь мірою підбіл звичайний може стати в пригоді як зелений годинник чи рослина-барометр. Суцвіття її рівно о п'ятій годині вечора закриваються. Вони закриваються також з настанням похмурої погоди та перед дощем.

Квітконоси на початку цвітіння невеличкі, не більше 10 см заввишки. Згодом вони дуже витягуються й виносять стиглі плоди вгору. Здуті вітром плоди, якщо потрапляють у сприятливі умови, проростуть через кілька годин.

Мати-й-мачуха є звичайною рослиною для всієї території України, проте зустрічається лише в певних місцях. Найчастіше трапляється на південних схилах ярів та пагорбів, особливо розростається там, де грунтові води виходять на поверхню, що забезпечує більш-менш сталу вологість грунту. Цій рослині конче потрібна глина, хоча б на незначній глибині. Там, де глини немає, даремно шукати її.

Підбіл звичайний — один з найпопулярніших засобів народної медицини і має дуже давню історію застосування. Ще Гіппократ застосовував припарки з нього при наривах. Діоскорид і Пліній Старший призначали його відвар при захворюваннях дихальних шляхів, а при кашлі радили вдихати дим спалюваних сухих листків.

Цілющі властивості мати-й-мачухи визнані й сучасною медициною. Її радять як відхаркувальний засіб та як гіркоту для збудження апетиту. Входить вона й до складу грудного чаю для поліпшення дихання.

Основними діючими речовинами в листках мати-й-мачухи є гіркі глікозиди, дубильні речовини, ефірна олія, сапоніни, слиз, органічні кислоти (галова та винна), а також полісахариди — декстрин та інулін, вітамін С (5 мг%). Ці ж сполуки наявні і в суцвіттях. До вітчизняної фармакопеї включені лише листки рослини.

Суцвіття і листя збирають окремо. На початку цвітіння (березень — квітень) у суху та ясну погоду суцвіття зрізують ножицями біля самісінької основи й швидко сушать на підстилці з паперу чи тканини в кімнаті, на вільному повітрі, під навісом чи на горищі під залізним дахом. Листки виростають у першій половині літа, і тоді їх збирають, зриваючи до половини черешка. Не слід збирати листки, уражені хворобами. Сушать їх так само, як і суцвіття.

Мати-й-мачуха — добрий медонос. Особливо важливо те, що навесні вона зацвітає однією з перших.

Деякі недосвідчені люди замість листків підбілу звичайного збирають листки **кремени лікарської** (Petasites officinalis Moench), яка найчастіше зустрічається на Поліссі, в Лісостепу і Карпатах. Вона має серцеподібні кутасто-нерів-

Мати-й-мачуха

Нечуйвітер волохатенький

Фіалку триколірну ще й братками звуть

нозубчасті великі листки, що розвиваються до початку цвітіння (листки мати-й-мачухи розвиваються, як згадувалося, після цвітіння). На кінець цвітіння кремени її листки втрачають зісподу сірошерстисте опушення.

У Лісостепу поширена **кремена несправжня** (P. spurius Reichenb). Листки її трикутно-серцеподібні, нерівномірнозубчасті, на початку розвитку сніжно-повстисті, пізніше майже голі. Квітконосні стебла шматочкувато опушені, зі стеблообхоплюючими листками. Жіночі квітки у китиці яйцеподібної форми.

У Карпатах і Прикарпатті зростає **кремена біла** (P. albus Саёrtn.), на хребті Свидовець трапляється **кремена судетська** (P. kablikianus Tausch.).

Іноді замість мати-й-мачухи помилково збирають й листки молодих рослин лопуха. Вони відрізняються цілісним краєм і значно більшими розмірами.

Грицики — не бур'ян

Давно те було. Бідний селянський хлопець Грицько пас громадську чередu. Одного разу він спіткнувся й дуже ушкодив ногу. З відкритої рани вже тривалий час точилася кров. Знесилено сидів пастух, не маючи змоги навіть підвестися. Щоб хоч якось затамувати кровотечу, він притулив до рани зібгану траву, що трапилася під руку. Кровотеча невдовзі припинилася, рана почала засихати. Хлопець траву-рятівницю не забув, показував її людям і розповідав історію, що з ним трапилася. Відтоді рослину цю називають грициками і вживають як кровоспинний засіб при зовнішніх та внутрішніх кровотечах.

Така легенда. Проте є й багато інших місцевих назв, що їх одержав цей бур'ян. Ось деякі з них: бордюжок, вінички, гірчак, гірчий-волокник, гнидник, горобина кашка, горобине око, горобинець, гречка дика, гречка польова, злодій, зозульник, калитник звичайний, калиточник, лен дикий, мішечки, мошоночник, очки, пастуша трава, помолочник, рижуха, сірики, сухотник, сумочник, тоболки, трясолипки, черевець, черевишник.

Грицики звичайні — поширена по всій Україні трав'яниста, однорічна рослина родини хрестоцвітних (капустяних), невеличка за розмірами (ледь досягає 30—50 см заввишки, зрідка трохи більша). Дрібні, малопримітні й непривабливі квіточки розміщені на верхівці стебла і цвітуть одна по одній від низу до верху. Найхарактернішою ознакою грициків є маленький оригінальний плід — стручечок, що за формою нагадує трикутну жіночу сумочку й трохи ски-

дається на пастушачу торбинку. Саме цю подібність підкреслює російська назва рослини — «пастушья сумка». Те ж саме означає в дослівному перекладі й наукова назва — Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.

Зустрічаються грицики в тих місцях, де до грунту так чи інакше доклала рук людина: на городах (найчастіше серед овочевих культур), полях, біля жител, на смітниках, окультурених чи удобрюваних луках, грунтових дорогах. За одне літо встигає зрости чотири покоління грициків — так швидко вони розвиваються.

Цілющі властивості грициків були відомі ще в Стародавній Греції та Римі. Використовувалося їхнє насіння, що має смак гірчиці.

Широко послуговувалися грициками лікарі XVII—XVIII сторіч. Згодом цю рослину, як і багато інших, забули. Лише в народній медицині збереглася пам'ять про неї.

Знову привернули до себе увагу грициків під час першої світової війни — треба було знайти заміну житнім ріжкам та імпортному жовтокореню канадському (Hydrastis canadensis L.), які використовували для одержання кровоспинних препаратів. Було встановлено, що грициків — добрий кровоспинний засіб, що зумовлене наявністю вітаміну К, який прискорює зсідання крові. Найкращий ефект дає лікування свіжими листками, вживаними як салат.

Взагалі хімічний склад грициків досить багатий: вітаміни С і К, винна, лимонна, фумарова та яблучна кислоти, дубильні речовини тощо. Насіння містить до 28 % жирної й незначну кількість алілгірчичної олії.

Лабораторні і клінічні дослідження останніх десятиріч підтвердили широку терапевтичну дію грициків. Наукова медицина рекомендує нині рослину при легеневих та ниркових кровотечах. Вживають водний настій: столова ложка трави на склянку окропу; приймають по столовій ложці чотири рази на день.

Експериментально встановлено, що препарати грициків (переважно свіжий сік) знижують артеріальний тиск і звужують периферійні кровоносні судини.

У народній медицині грициків мають ширше застосування. Причому перевагу віддають свіжому соку.

Практика народної медицини свідчить, що сік грициків допомагає при ревматизмі й проносі.

Поросла споришем стежечка

То не роса
Вранці при дорозі
На спориші і не ваші
Дуже дрібні сльози.

Тарас Шевченко

Тільки-но земля звільниться від снігу, на стежках, дорогах, вигонах та смітниках з'являються фіолетово-зеленкуваті сходи **споришу звичайного.** А вже через тиждень-другий його ніжно-зелений килим тішить око.

Ця поширена на всіх континентах і невибаглива рослина-космополіт у наших краях настільки звична кожному, що в спогадах про рідний поріг у пам'яті неодмінно спливають розпростерті біля ганку чи під стіною стебла споришу.

Як жодна інша рослина витримує спориш витоптування. Саме тому й селиться на стежках і дорогах, та й взагалі на будь-яких незайнятих місцях. За таких умов він позбавлений всякої конкуренції.

Спориш — сланка однорічна рослинка родини гречкових. Її численні розгалужені стебла несуть невеличкі чергові листки завдовжки 0,5—2 і завширшки 0,5 см. Дрібні малопримітні квіточки розміщені по одній-п'ять у пазухах листків. Оцвітина зеленкувата, по краю біла чи блідо-рожева. Плід — дрібний горішок. Відомі такі народні назви споришу: гусяча трава, дерес, дересень-подорожник, куряча трава, курятник, моріг, моріжок, трава-мурава, пирій свинячий, спориш-трава.

Наукова назва — Polygonum aviculare L. — походить від слів polygonum — багатосторонній, многокутний (через численні згини сланкого стебла) та avis — птах (бо чимало птахів, особливо гуси, кури й навіть горобці полюбляють спориш). Звідси одна з його російських назв — «птичья травка».

Історія використання споришу з лікувальною метою налічує не одне тисячоліття. Ще Діоскорид і Пліній Старший призначали його при проносі, кровотечах та захворюваннях дихальних шляхів. Таке застосування зумовлене притаманними споришу в'язкими, кровоспинними та протизапальними властивостями. Цим же пояснюється успішне вживання його при ентероколіті з кривавими випорожненнями, при гемороїдальних кровотечах (через це у деяких місцевостях України його називають геморойною травою). До гемороїдальних шишок прикладають обварену окропом свіжозірвану траву. Так само роблять і при випадінні прямої кишки. До забитих місць прикладають свіжі листки. Свого часу спориш

мав славу універсального засобу проти туберкульозу.

У науковій медицині спориш дістав визнання порівняно недавно — з 1955 р.

Хімічний склад споришу з'ясовано досить повно. Листя його містить дубильні речовини, багато вітаміну С, понад 2 % цукрів, глікозид авікулярин та деякі інші складні сполуки, зокрема органічні кислоти й каротин.

Експериментальна перевірка показала, що водні та спиртові витяжки трави споришу підвищують швидкість зсідання крові, знижують кров'яний тиск, збільшують амплітуду дихальних рухів і вентиляційний об'єм легень, тонізують мускулатуру матки й збільшують виділення сечі. Сечогінна дія, що її виявляє ця рослина, зумовлена наявністю глікозиду авікулярину.

Препарати споришу застосовують головним чином в акушерсько-гінекологічній практиці як маткові кровоспинні засоби.

Останнім часом спориш привернув увагу деяких лікарів і як засіб проти туберкульозу, хоч він і не виявляє специфічної дії на туберкульозний процес. Нормалізуючи травлення, зокрема засвоєння поживних речовин, підвищуючи апетит, рослина тим самим поліпшує загальний стан хворого, зокрема у разі, коли туберкульоз супроводжується запальним процесом у кишечнику. Певну роль відіграє тут і наявне органічно зв'язане залізо.

Завдяки цим властивостям спориш має ще одну особливість — він сприяє збільшенню маси тіла (давно вже помічено в народі, що гуси при годівлі їх споришем швидко гладшають; звідси й назва — гусяча трава).

Неабияку цінність має здатність препаратів споришу розчиняти й виводити камені з нирок та печінки. Цей бур'янець здатний зарадити навіть при дуже застарілій хворобі, коли лікування іншими засобами не дає позитивних результатів. Щоправда, в цих випадках споришем користуються в суміші з іншими травами. Слід підкреслити, що успіх можливий лише за умови тривалого й систематичного лікування — щонайменше півтора-два місяці підряд, іноді й більше.

В аптеках є препарат авікулярен, який являє собою суміш екстракту споришу з порошком трави, що лишилась після екстракції. Частіше ж користуються відваром трави: 20 г на склянку окропу; п'ють по столовій ложці тричі на день. Готують також відвар суміші споришу, листя мучниці, лушпиння квасолі, стовпчиків кукурудзи й трави остудника голого (Herniaria glabra L.). Денну порцію (15 г на склянку окропу) вживають теплою.

У білоруській народній медицині водний відвар споришу вживають при хворобах шлунка, печінки, головному болю, ревматизмі, геморої, жіночих хворобах, ядусі. Молочний відвар п'ють при судомі. Ним же миють голову для кращого

росту волосся. Свіжу розтерту траву прикладають до зовнішніх ран.

Про запас траву споришу заготовляють у період цвітіння — в червні-липні. Цілющі властивості зберігає тільки швидко висушена трава. Сушити краще в затінку на вільному повітрі, в кімнаті з достатньою вентиляцією чи на горищі. Запас доцільно робити тільки на один рік. Зберігати траву слід у паперових коробках у сухому місці.

Спориш знаходить застосування і в побуті: з його коріння можна приготувати синю фарбу. А як поживну траву спориш дають коровам для збільшення надоїв і поліпшення смаку молока.

Кентавр траву ту сподобав

Центурію назбираю
І всі лиха подолаю.

Поліська частівка

Зростає ця рослина, як правило, на сухих галявинах, узліссях, степових схилах і трапити її не в дивину на всіх просторах України.

Називають її в народі по-різному: земляна трава, зірки, золотник, золототисячна трава, золототисячник, зиркі, жаркасердушник, васильок малий, васильок милий, сердешник, сердушник, сердешне дерево, сердечник, семисильник, норишна трава, норишник, краснянка, красноцвітник, дзендзелія, ясенець, юзефка, сенторія, ценцерія, центаврія, центурія, цвинтурія, чантурія (останні шість назв є видозмінами латинської назви).

В українській ботанічній літературі вживається назва золототисячник. У появі її завинили середньовічні монахи-лікарі, які, неправильно витлумачивши латинську назву цієї рослини, поширили легенду про чудодійне зцілення за її допомогою. Ось та легенда.

Якийсь багатій, що страждав від тяжкої хвороби, поклявся: зцілюся — пожертвую бідним сто золотих. Уві сні до нього з'явився ангел і сказав: «Уживай траву, що я приніс, і ти зцілишся, та ж не забудь виконати свою клятву». Багатій, не зволікаючи, віддав бідним сто золотих, почав лікуватися травою й невдовзі одужав. Відтоді, мовляв, рослину й називають золототисячником, бо саме так монахи переклали її латинську назву centaurium (від centum — сто, aurum — золото).

Насправді ж походження наукової назви золототисячника, що її знаходимо вже у Діоскорида, пов'язане з іменем міфічного кентавра Хірона, який соком цієї рослини загоював рани. Через те вона й дістала назву «трава кентавра».

Тут йтиметься про **золототисячник малий** (C. minus Moench). Це невеличка, до 35 см заввишки, одно- чи дворічна рослинка, з тонким коренем і розеткою прикореневих листків. Стебло нерозгалужене, чотиригранне, тонке, на верхівці несе щиткоподібне суцвіття з дрібними темно-рожевими квітками. Листки на стеблі розміщені супротивно.

Цвіте золототисячник малий з червня до пізньої осені (восени частіше після скошування чи зривання старих стебел).

Цілющу дію виявляє надземна частина золототисячника — трава, причому тільки на початку цвітіння, коли прикореневі листки в розетці ще не жовкнуть. Саме тоді й збирають її. Краще зрізувати ножицями стебло біля розетки листків (у такому разі ще можуть розвинутись нові пагони, які зацвітуть і дадуть насіння). Сушать траву на горищі, підвішуючи її пучечками на мотузці або розстеливши тонким шаром на підстилці з паперу чи тканини.

Лікувальні властивості рослини зумовлені гіркими глікозидами, наявними в листі й квітках. Основним серед них є дуже гіркий глікозид еритаурин. Крім того, золототисячник містить олеанолову кислоту, вітамін С і алкалоїд еритроцин.

Згадані основні діючі речовини рослини стимулюють секрецію й перистальтику травного тракту, внаслідок чого підвищується апетит і поліпшується травлення. Отож і вдаються до нього при ахілії, гастриті, печії, метеоризмі, а також при анемії, захворюваннях печінки, недостатній секреції жовчі, діабеті й шкірних висипах. Як м'якопроносний засіб золототисячник вживають при запорі. Компреси з настою прикладають до тяжкозагоюваних ран.

Загальноприйнятою формою вживання є відвари й настої трави. Чайну ложку трави заварюють у склянці окропу і настоюють півгодини. Після проціджування п'ють по столовій ложці за півгодини до їжі тричі на день.

Лікування золототисячником особливо корисне при підвищеній кислотності шлункового соку. В цьому випадку столову ложку трави заливають склянкою окропу й настоюють півгодини.

Надзвичайно популярний золототисячник у вітчизняній народній медицині. Крім зазначених хвороб, там його застосовують ще й при простуді і лихоманці. Найчастіше використовують у складних сумішах з іншими травами — бобівником трилистим, кореневищем аїру, полином гірким, звіробоєм тощо. За допомогою золототисячника виганяють глистів, бо ж наявний у ньому еритаурин нестерпний для цих паразитів.

Широко послуговуються рослиною в болгарській народній медицині, де її застосовують при шлункових кровотечах, туберкульозі кишок, водянці, нерегулярних і недостатніх

менструаціях, для очищення крові, при жовтяниці, малярії, геморої, шкірних висипах, струпах, акні, при білях у жінок тощо. Зважаючи на здатність зарадити в більшості випадків при згаданих хворобах, можна без великого перебільшення назвати її «золотою травою».

Так само можна вживати й траву золототисячника гарного (C. pulchellum (Swartz) Druce), який зростає на вогких луках Полісся й Лісостепу та в долинах річок України.

Фіалки шани варті

Та зацвіли фіалочки, зацвіли...

Народна пісня

Радісної травневої пори на вогких місцях витикається безліч квіток фіалок різноманітних відтінків, а найчастіше — фіолетових. Вони не можуть не привернути людської уваги. Тягнучись назустріч весняному сонцю, вони немовби хизуються красою своїх оригінальних, невеликих за розміром квіточок. І не знайдеться байдужого: всяк, хто побачить їх, уклониться, і, взявши кілька квіток, з насолодою вдихатиме ніжний чарівний аромат.

Фіалок, що дали назву і всій родині фіалкових, на Україні відомо понад 30 видів. Тут згадаємо лише ті, які знаходять лікарське застосування: **фіалку запашну, фіалку триколірну** та **фіалку польову.**

Навесні найпершою після підсніжника зацвітає (у квітні — травні) фіалка запашна. Її ніжні, кольору вранішнього неба квіточки рясніють у садах, лісах та чагарниках. І найдете її однаково часто майже по всій Україні, лише на півдні республіки вона подибується рідше.

Фіалка запашна — невеличка багаторічна рослина з повзучим кореневищем і сланким стеблом; висота ледве досягає 15 см.

Наукова назва — Viola odorata L. (viola — так у Стародавньому Римі називали будь-яку фіалку, і ця назва залишилася в ботанічній літературі; odorata — в перекладі з латинської означає запашна). Крім того, є ряд місцевих народних назв: бешинник, кінські копитці, підліска, підлісок, фіалка благовонна, фіявка та ще деякі.

Лікарське застосування фіалки запашної пояснюється наявністю (особливо в коренях) значної кількості алкалоїду віоліну. За своєю дією він прирівнюється до алкалоїду еметину, який міститься в корінні іпекакуани (блювотного кореня), що зростає у вогких тропічних лісах Бразилії. До того ж ця рослина містить чимало сапоніну, саліцилову кислоту тощо. Тому фіалку запашну найчастіше використовували як

відхаркувальний засіб, зокрема при всіх легенових захворюваннях: гострому й хронічному кашлі, туберкульозі легень, особливо при кашлюку.

Щоправда, в офіційній медицині застосування фіалки запашної нині обмежене, але наукове дослідження рослини не припиняється.

У народній медицині, як і раніше, фіалку запашну призначають як блювотне, відхаркувальне й послаблювальне. Найчастіше із значним ефектом уживають її при кашлюку. Деякі автори вважають, що цієї хвороби найшвидше можна позбутися саме при лікуванні за допомогою фіалки. Причому тут доцільно поєднувати внутрішнє й зовнішнє вживання: відвар пити, а розпарену траву прикладати до грудей, що треба робити вранці і на ніч; дітям дають відвару (одну чайну ложку трави на склянку води) по дві-три столові ложки через кожні дві години. При такому лікуванні, як запевняє О. П. Попов, через три доби кашлюк перестає мучити дитину. Відвар рекомендується вживати теплим і краще з медом.

При каменях нирок та сечового міхура відвар з цілих рослин фіалки вживається як засіб, здатний трощити камені на пісок. При цьому майже завжди додають лушпиння квасолі, стовпчики кукурудзи, листки мучниці та листки чи бруньки берези. Дві ложки суміші заливають двома склянками окропу і настоюють протягом 20 хвилин; уживають тричі на день по дві столові ложки рідини.

Ліки з фіалки запашної дуже добре впливають на функціональну діяльність нирок, і тому їх радять вживати при нетриманні або затриманні сечі в дітей. При цьому вважається достатнім посмоктати розпарений і підсолоджений корінь рослини.

При грипі, ангіні та інших захворюваннях, що викликають запалення слизової оболонки, відвар з фіалки запашної використовують для полоскання.

Зовнішньо ліки із фіалки запашної застосовують при опухах: до хворого місця прикладають примочки з відвару або свіжу пом'яту траву (взимку — розпарену суху). Найчастіше користуються таким відваром: 30 г на 1 л води.

Квітки фіалки запашної збирають навесні під час цвітіння, а всю рослину з кореневищем — улітку, коли вона достатньо розвинеться. Квітки сушать у приміщенні, а всю рослину — в затінку.

Не зайвим згадати, що з квіток фіалки запашної видобувають ефірну олію, яку застосовують у парфюмерії.

Якщо згадану вже фіалку запашну, може, декому і не довелося бачити на власні очі, то вирощувані на грядках та клумбах бархатисті триколірні фіалки — російська назва: анютины глазки — не можна не помітити: ними зустрічають весну й проводжають осінь. Та не про них, випестуваних руками квітникарів і селекціонерів сортових красенів, піде

мова, а про їхнього далеко скромнішого дикого предка — поширену в нас звичайну трав'янисту рослину — **фіалку триколірну,** з менш привабливими квітками. Вона відома на Україні під різними назвами: берладинка, братки городні, брат-та-сестра, братчик-та-сестричка, братчики, братик, глистник, заморник, зірочки, зозульки, зозулині черевички, іван-та-марія, комариця, мар'я, маржече зілля, маслюк, норушка, олія, полуцвіток, сестрички, сирітки, сокирки, топірчики, трошчин цвіт, удодів чобіт, фіалка трибарвна. Наукова назва — V. tricolor L.

Фіалка триколірна — одна з небагатьох однорічних зимуючих фіалок нашої флори. Це звичайний бур'ян у численних посівах, а найчастіше — в озимині, хоч бодай якоїсь шкоди культивованим рослинам не завдає. Її квітки з білими, синіми та жовтими пелюстками найхарактерніші для цієї рослини. Квітуючі екземпляри фіалки триколірної можна побачити з квітня до пізньої осені. Рослина подекуди йде в зиму з бутонами і квітками, а тільки-но земля визволиться від снігів — цвіте далі.

Саме фіалка триколірна серед численного роду фіалок має найширше медичне застосування і була відома як лікарська рослина з глибокої давнини. Завдяки наявності сапоніну трава цієї фіалки виявляє відхаркувальні властивості, і тому з неї готують краплі від кашлю — тривіолін. Тепер найчастіше фіалку використовують як внутрішній засіб при хронічних захворюваннях шкіри, авітамінозах, мляво гранулюючих ранах, трофічних виразках та суглобовому ревматизмі. За визначенням С. А. Томіліна, фіалка триколірна є в достатній мірі ефективним засобом місцевого впливу на шкіру.

Входить ця рослина разом з чередою-травою та пасльоном солодко-гірким до складу авериного чаю, який вживають від золотухи. Для такої ж мети роблять і ванни з трави фіалки.

Здавна фіалку триколірну вважають корисною для поліпшення росту й розвитку дитячого організму, а також для запобігання цинзі. В якійсь мірі це зумовлено наявністю в рослині вітаміну С й каротину.

Найпростішими та найуживанішими ліками з фіалки триколірної є відвар, який готують у такому співвідношенні: 20 г трави на 1 л води.

Крім самостійного вживання трави фіалки як ліків, її дуже часто включають у складні збори трав при лікуванні численних захворювань шлунково-кишкового тракту.

Збирають траву фіалки триколірної під час цвітіння (у травні — липні). Зрізують усе стебло на невеликій висоті від поверхні землі. Сушать у приміщеннях з достатньою вентиляцією або в затінку. Слід уникати прямих сонячних променів. Зберігати висушену траву краще в закритих щільних паперових коробках.

Тривале зберігання (протягом кількох років) небажане, бо втрачається цінність трави як вітамінного препарату. Доцільно кожного сезону поновлювати її запас.

Близькою за морфологічними ознаками та цілющими властивостями до фіалки триколірної є **фіалка польова** (V. arvensis Murr.) Відрізняється від попередньої тим, що віночок у неї не перевищує чашечку (квітки загалом дрібніші) і забарвлений у білий чи жовтий колір, а фіолетового або синього немає. Росте фіалка польова (її ще називають братки, мачуха) на парових полях, у посівах, рідше на перелогах.

Для потреб медицини траву фіалки польової заготовляють так, як і триколірної, й застосовують нарівні з нею, а то й замість неї, бо й за хімічним складом вони майже аналогічні.

Як бачимо, фіалка триколірна й польова — напрочуд цінні лікарські рослини. І чи ж варто говорити про них як бур'ян, хоч вони й зростають часто в посівах. Тим безглуздіше було б знищувати їх. Навпаки, варто, мабуть, сприяти розмноженню, залишаючи квітуючі примірники, щоб утворилися плоди, і заготовляти якомога більше цієї лікарської сировини, препарати з якої з успіхом будуть використані на користь людям.

Копитняк зими не лякається

Ця рослина така своєрідна, що її можна відразу пізнати за формою листка, дуже схожого на відбиток кінського копита. Її й називають **копитняком європейським.** У будь-яку пору року копитняк легко знайти в грабовому лісі чи заростях ліщини, бо його темно-зелене листя чітко вирізняється серед опалого бурого листя дерев. Воно залишається зеленим і взимку: копитняк належить до вічнозелених трав'янистих рослин нашої флори.

Ця рослина родини хвилівникових має досить довге (іноді до 50 см) надземне кореневище, яке стелеться по поверхні грунту і вкрите лише опалим листям. Уся рослина коротковолохата. Квітки невиразні, буруваті, мають вигляд дзвоника. Цвіте копитняк навесні одним з перших — у березні — квітні. А якщо його посадити в горщик узимку й перенести до кімнати, то він зацвіте і в січні—лютому, бо період спокою у нього дуже невеликий, і лише зимова холоднеча стримує розвиток рослини.

Копитняк має смак і запах перцю, що засвідчує й народна його назва — перець дикий. Через це тварини не їдять рослину. На Україні відомо чимало інших її назв: волосняк, копатень, копатиннє, коптик, копитець, копитень кінський, копит-

ник, ладанка, підлісник, підолишник, підорішна трава, підорішник (часто зростає серед кущів ліщини), прочитан, старобуд.

Наукова назва — Asarum europaeum L. — походить від грецького слова asaros — килим (через те, що куртини копитняка встеляють землю), europaeum — європейський.

Поширена рослина майже по всій Україні, за винятком Криму. Найчастіше зустрічається в широколистяних лісах Полісся, Лісостепу, Карпат і Поділля.

У лікувальній практиці копитняк використовують з сивої давнини. Єгиптяни знали його як блювотний засіб, а також радили нюхати для чхання. Ця рослина була відома й Діоскориду, Плінію Старшому і Галену як засіб проти водянки, запалення сідничного нерва, дисменореї.

Вітчизняна народна медицина здавна послуговується копитняком при хворобах печінки, гарячці, ломоті в попереку, як сечогінним, абортивним засобом тощо.

У «Прохолодному вертограді» (XVIII сторіччя) говориться, що корінь копитняка корисний тим людям, які хворіють на водоточну недугу і які одержимі жовтістю... всяку хворість внутрішню виганяє і оживляє, і від чотириденної трясучки звільняє, і легко урину рухає, і нирки та міхур зміцнює.

Російський лікар XIX сторіччя А. П. Щеглов у своїй «Господарській ботаніці» пише, що при правильному вживанні копитняк здатний вилікувати найстійкіші недуги — застарілу переміжну пропасницю, завали в печінці та селезінці, водянку та шкірні хвороби.

Головною діючою речовиною копитняка вважають липку сполуку азарон, що її виділили 1814 р. Крім того, рослина містить алкалоїд азарин, фенол, в'язкі речовини, вільні органічні кислоти та їхні солі, смоли, крохмаль і терпенові сполуки. Однак хімічний склад копитняка вивчений недостатньо.

Експериментально встановлено, що водний настій копитняка завдяки наявності азарину підсилює діяльність серця, підвищує тонус вен, звужує периферійні кровоносні судини й підвищує артеріальний тиск, тому може зарадити при гіпотонії.

За спостереженнями професора С. А. Томіліна, копитняк дає добрі наслідки при лікуванні виразкової хвороби шлунка, хвороб печінки й жовчного міхура, хронічних шкірних захворювань, особливо екземи на грунті нервових розладів. Вживати копитняк рекомендується в суміші з глодом, руткою і рудбекією.

Останнім часом у медичній практиці настій листя копитняка пропонують як серцевий, а настій кореневища — як відхаркувальний засіб. Настій свіжого листя входить до складу аптечного препарату «Акофіт № 1», який застосовують при радікуліті, ішалгії, люмбаго та інших невралгіях.

Копитнякові властива цікава особливість: фізіологічна дія

його на організм людини змінюється залежно від строку, що минув з моменту збирання рослини. Свіже листя й кореневище мають різко виражену блювотну дію, зумовлену наявністю в них великої кількості подразних речовин. А вже через півгодини вони втрачають таку здатність і набувають проносних властивостей.

У народній медицині Білорусії відвар усієї рослини застосовують при захворюваннях серця тощо.

Не можна забувати, що копитняк є отруйною рослиною, особливо небезпечною у свіжому вигляді. Отже, при користуванні ним з лікувальною метою потрібна обережність.

Про запас листя копитняка збирають навесні, коли рослина ще цвіте (у квітні — травні), а кореневища — восени, навіть до першого снігу. Сушать на горищі або в приміщенні з доброю вентиляцією. Зберігати краще в паперовій упаковці й не більше року. При зберіганні слід дотримуватися важливої вимоги: зрізувати ножем чи ножицями верхню частину надземного кореневища з листям; виривати ж неприпустимо, бо рослина загине.

Провісниця весни

Не сон-трава на могилі
Вночі процвітає...

Тарас Шевченко

Тільки-но земля звільниться від снігового полону, на піщаних пагорбах, у соснових і мішаних лісах, де танцюють радісні сонячні зайчики, визирають з-під торішнього бадилля й мертвого листя пухнасті квіточки. То одна з перших ранньовесняних рослин — сон-трава.

Ще можливі віхоли, нічні заморозки, холоднеча, тому-то квітка завбачливо утеплилася щільним шаром м'якеньких срібних волосків, наче закуталася в хутряну шубку.

Рослину цю знає кожен мешканець Полісся і Лісостепу, зрідка трапляється вона й у Львівській області.

Назву свою сон-трава одержала або через те, що її квітки в негоду і холод закриті, наче сплять, або через те, що використовували це зілля в народній медицині як снотворний засіб. Поліська легенда розповідає, що один мисливець бачив, як ведмідь, з'ївши сон-траву, заснув. Коли й сам мисливець скуштував її, він теж заснув. Існує й повір'я, нібито покладена на ніч під голову рослина викликає сни, в яких побачиш своє майбутнє. Подекуди називають її інакше: сончик, сон блакитний, праліска дзвінкувата. Українська ботанічна назва — **сон широколистий,** хоч те листя дуже посічене й лише до 3—5 см завширшки.

Наукова назва — Pulsatilla latifolia L. — походить від латинського pulsare — ударяти, сильно стукати, latifolia — широколиста.

Поява перших квіток у сону збігається з настанням сокоруху в берези і припадає на самісінький початок весни. Після цвітіння з'являються листочки, яких може бути від трьох до десяти в одному кущику. Доживає рослина до глибокої осені, запасаючи поживу в кореневищі.

Про цілющість сону знали ще лікарі школи Гіппократа. А описав цю рослину вперше Діоскорид. Широко послуговувалися нею як лікувальним засобом кельтські жреці-друїди. Здавна в народній медицині сон застосовували при нервових захворюваннях, хворобах серця, подагрі, коклюші, неправильних менструаціях, різних очних хворобах, у тому числі глаукомі, а також як засіб від зубного болю.

Для лікувальних потреб рослину збирають наприкінці травня — на початку червня, коли достигне й обсиплеться насіння. Беруть тільки листя.

Хімічний склад сону вивчений ще недостатньо. Відомо, що в усіх частинах його є летка речовина — протоанемонін (анемолон), визначений як камфора сону. Ця речовина наявна тільки в свіжій рослині, а висушена втрачає її, бо протоанемонін легко переходить в іншу, фармакологічно неактивну форму — анемонін. Сон містить також дубильні речовини, сапоніни тощо.

Оскільки протоанемонін вважається основною біологічно активною речовиною сону, то й препарати (екстракти і настойки) доцільно готувати із свіжої рослини. Протоанемонін отруйний. При зовнішньому застосуванні він виявляє подразнюючу дію, слідом за чим настає легка анестезія.

У сухій траві протоанемонін зникає, внаслідок чого вона втрачає отруйність, а тому може бути вживана як снотворний і заспокійливий засіб при підвищеній нервовій збудливості та як спазмолітик при коклюші, мігрені, астмі. Відвар трави у малих дозах п'ють при кашлі та жіночих хворобах.

Свіжою травою чи соком з випареної в печі без води трави лікують опіки, ревматизм, артрит, подагру. При захворюваннях шкіри зовнішньо користуються настоєм свіжої трави (10 г подрібненого листя заливають склянкою холодної води, настоюють добу, а потім проціджують).

Водний екстракт трави згубно діє на бактерії і мікроскопічні гриби, тому його використовують при перев'язуванні ран та при грибних ураженнях шкіри.

Подразні властивості свіжої трави були відомі давно. У виданому 1752 р. травнику Табернемонтана читаємо таке: «Бродяги і жебраки, які з лінощів жили подачками, натирали свої гомілки цією травою, щоб розчулити людей».

Шкода, що сон бездумно нищать: рвуть сапфірові квітки оберемками.

Тож будьте обачні й шануйте первісток весни — сон. А коли хочете мати вдосталь його для втіхи, то посадіть чи посійте біля житла. Сон можна розмножувати насінням (його збирають у червні й висівають відразу або під зиму), а також частинами кущика (кореневища). Вирощені на грядках сіянці укрийте на зиму листям, щоб не вимерзли. Надміру вологи рослина не терпить, тому розводити її треба на підвищених ділянках. На одному місці сон може рости понад десять років. Сіянці починають цвісти на другому-третьому році життя.

Орхідеї України

Неперевершеними твориннями живої природи є квітки орхідей. Оригінальність і неповторна краса їх зумовлена доцільною будовою кожного виду, а також строкатістю і яскравістю барв. Здається, наче природа, завершуючи великий акт творіння, відступила від власних стандартів, дозволила собі незбагненну фантазію, і наче бавлячись, учинила зелені дива, що ніби вінчають рослинний світ. Мабуть, через те, що краса орхідей є винятковою, давні греки й римляни їхні назви присвячували переважно своїм богам.

Цікаво, що запилюють більшість таких квітів найдрібніші й не менш дивовижні птахи — колібрі. Єдиною похибкою природи слід було б уважати (якщо дозволити собі припустити, що природа взагалі може помилятися) далеко не рівномірний розподіл цих фантастично гарних квітів по земній кулі. Більшість орхідей, і саме найбільші за розміром квіток та найкрасивіші, зростають у вогких тропічних лісах, де вони селяться на корі стовбурів і гілок дерев, звішуючи донизу коріння (такі життєві форми рослин звуть епіфітами). Воду корені всмоктують прямо з вогкого повітря, а поживні речовини беруть з пилу, що осідає на деревах.

У наших широтах тропічні орхідеї вирощують тільки в оранжереях, доклавши багато праці й терпіння. Проте до 60 видів орхідей є й на Україні в природному стані. Щоправда, тут вони ростуть у грунті і мають далеко менші квітки, однак так само оригінальні й запашні.

Не всі вони, звичайно, однаково цікаві. За декоративністю особливої уваги варті **венерині черевички** (Cypripedium calceolus L.). Серед представників орхідних помірної смуги це найпривабливіша рослина.

Однак у даному разі увагу читача звернемо до тих орхідей, що мають цілющі властивості. Таких у флорі України налічується 28 видів, а саме: з роду зозулинців, або власне орхідей,— 24 види, любки — 2 види та билинці — 2 види.

Наші орхідеї — це переважно невеличкі трави з кількома (від 2 до 8, іноді більше) прикореневими листками, які охоплюють одиноку квіткову стрілку, що рідко перевищує 50 см. Квітки скупчені в суцвіття — колос. Загалом квітка збудована так: неправильна проста віночкоподібна оцвітина, складена з трьох зовнішніх і трьох внутрішніх пелюсток (слушніше буде назвати їх листочками оцвітини), різних за формою: нижня пелюстка відрізняється величиною, формою і забарвленням, утворюючи губу із шпорцем. Квітки, як правило, строкатої і гарної барви, зрідка ж, однак, трапляються білі й зеленкуваті (такі бачимо у любки).

Всі наші орхідеї — багаторічні рослини, і більшість з них має під землею два бульбокорені з кількома тонкими корінцями. Щороку рослина відростає навесні з такого бульбокореня.

Одночасно в пазусі нижнього листка утворюється підземна брунька, в якій поступово відкладаються запаси поживних речовин. Таким чином, вона стає новим молодим бульбокоренем — дочірнім; старий тим часом виснажується, зморщується і вмирає разом із квітковою стрілкою. Отже, в будь-який час, викопавши орхідею, можна побачити два бульбокорені: один старий, проте немічний, і другий — молодий, дебелий, соковитий.

Легко помітити, що ці бульбокорені з орхідеї двох типів: яйцеподібноовальні (у любки, зозулинця чоловічого, болотяного, шоломоносного, мавп'ячого, салепового та деяких інших) і пальчасторозщеплені (у билинця, зозулинця широколистого та плямистого).

Варто коротко розглянути найголовніші види орхідних, що мають цілющі властивості.

Зозулинець салеповий (Orchis morio L.) має кулясті бульби до 10 мм у діаметрі. Квітки темно-фіолетові. Листки довгасто-ланцетні або лінійно-довгасті, зближені біля основи стебла. Вся рослина до 30 см заввишки. Цвіте в травні — червні. Зростає на сухих луках, у гірських улоговинах, серед чагарників. У природі трапляється зрідка, переважно в Карпатах, південній частині Полісся, в Лісостепу, Розточчі-Опіллі, в степових районах лише в околицях Дніпропетровська і Запоріжжя, в горах Криму та поблизу Феодосії й Старого Криму.

Зозулинець чоловічий (O. mascula L.) — рослина до 30 см заввишки з ланцетними або яйцеподібно-ланцетними листками, звуженими до основи. Листки й стебло мають пурпурові плямочки, які зникають при висушуванні рослини. Квітки пурпурові, з трилопатевою бархатистою губою, яка при основі білувата з темними плямами; середня лопать губи виїмчаста, з зубчиком у виїмці, бокові лопаті квітки зубчасті. Суцвіття густе, багатоквіткове. Цвіте у квітні-травні. Зростає на лісових галявинах, серед чагарників. Поширений у Кар-

патах, західній частині Правобережного Лісостепу, гірській частині Криму та на його південному узбережжі.

Зозулинець шоломоносний (O. militaris L.) має блідо-рожево-фіолетові квітки в густому колосі. Листки зосереджені в нижній половині стебла, довгасто-еліптичні, тупі. Вся рослина 15—40 см заввишки. Цвіте в квітні-червні. Зростає на вогких луках, лісових галявинах, узліссях та серед чагарників. Є звичайною рослиною в Карпатах та Прикарпатті, на Правобережному Поліссі, зрідка трапляється в гірській частині Криму та в Лісостепу.

Зозулинець широколистий (O. latifolia L.) з лінійно-ланцетними листками, розміщеними по всьому стеблу, з найширшими біля основи (без плям); квітки фіолетово-рожеві, зібрані в густий циліндричний багатоквітковий колос. Уся рослина досягає 60 см заввишки. Цвіте в травні-липні.

Водиться на болотистих луках і болотах Полісся, Закарпаття, Прикарпаття й Лісостепу, а зрідка також у горах Криму.

Дуже своєрідними й привабливими є любки, поширені майже по всій Україні. У нас зростають два види: **любка дволиста** (Platanthera bifolia Rich.) та **любка зеленоцвіта** (P. chlorantha Cust.). Своєрідні у них два великих нижніх прикореневих листки, звужені донизу в крилатий черешок. Інші листочки, що вже сидять на стеблі, дрібні й малопомітні. Численні квітки зібрані в нещільну китицю, кожна квітка має довгий шпорець. Квітки любки дволистої досить великі, білі і дуже запашні. Цвітуть у червні. Вся рослина 20—50 см заввишки. Любка зеленоцвіта — з меншими зеленкувато-білими без запаху квіточками. Рослина досягає 60 см заввишки. Цвіте в червні-липні.

Обидві любки зростають у тінистих листяних (дібровних) та мішаних (судібровних) лісах. Найчастіше зустічаються на Поліссі, в Карпатах, Лісостепу, Розточчі-Опіллі, рідше в горах Криму і дуже рідко в степових районах (по р. Самарі в Дніпропетровській області).

Лікувальне значення мають бульбокорені згаданих орхідей. Вони відомі в медицині під назвою бульби салеп, або просто салеп. Це перське слово в перекладі означає слиз, на який і багаті бульби.

Салеп з глибокої давнини застосовують у народній медицині Сходу, звідки його запозичено як народний засіб. Згодом з нього скористалася й наукова медицина. В Ірані й Туреччині звичним було пити вранці з медом приготовлений з салепу слизуватий напій як такий, що поновлює сили. Особливо популярними були й лишаються бульби салепу в Ірані. В давнину перські війська при далеких переходах запасалися бульбами зозулинців на випадок нестачі їжі. Це ж робили свого часу і татарські кіннотники. За відомостями, одержаними з Ірану, дорослій людині, коли немає інших продуктів,

досить споживати на добу 40 г цих бульб, подрібнених у порошок і приготовлених у вигляді емульсії на воді чи на молоці (останнє ще краще).

Чим же виправдовується й обгрунтовується така віра в силу салепу? Відповідь знайдемо, познайомившись з хімічним вмістом бульб зозулинців і любок.

Основною складовою частиною їх є легкорозчинний у воді слиз (його міститься близько 50 %), який складається з речовини, що має назву манноза. Крім того, в бульбах до 27 % крохмалю, близько 1 % цукру, 5 % білкових речовин, щавлевокислий кальцій і мінеральні солі. Отже, це неабиякий поживний концентрат, створений самою природою і лише помічений свого часу людиною.

Зважаючи на високу поживність і здатність до легкого засвоювання речовин із салепу, зокрема слизу, його й радять вживати насамперед дуже виснаженим хворим. У цьому разі вважається найкраще готувати салеп на молоці чи бульйоні, а також додавати до нього вино.

Нині бульби зозулинців призначають при кишкових катарах і проносах у дітей як обволікаючий засіб у вигляді густого слизу, одержаного шляхом тривалого збовтування грубого порошку салепу з гарячою водою. Дають слиз і при отруєнні, щоб сповільнити всмоктування отрути.

У народній медицині бульби із свинячим жиром чи розпарені в молоці прикладають до наривів, сирі — до хворих зубів, а також використовують для кращого відростання волосся.

У старовинних рукописних травниках ці рослини з родини орхідних згадуються під назвою кокуй; їх радили при шлункових захворюваннях, кашлі, зубному болю.

Віра в бульби зозулинців і любки як засіб проти імпотенції безпідставна, і масова заготівля їх з цією метою безглузда, бо, крім великої шкоди природі, нічого сподіваного не приносить.

Листки зозулинця широколистого застосовують зовнішньо як наривне.

Приготовлений салеп можна зберігати у сухому місці досить тривалий час — щонайменше п'ять років.

Усі види орхідей нашої флори занесено до Червоної книги Української РСР і вони охороняються. Для власних потреб їх треба вирощувати на грядці, хоч справа це досить копітка.

Таємниці папороті

Незбагненною таємницею для людей віддавна були папороті. З ними доводиться зустрічатися в кожному найближчому лісі, до них кожний звик з дитинства. Але диво-дивне: на відміну від усіх інших зелених рослин, папороті не мають квіток.

Віками люди сушили голову над незбагненною загадкою: як же розмножуються папороті? За народним повір'ям, папороть цвіте червоними квітками в ніч на Івана Купала. До ранку вона й відцвітає, а плоди достигають, обпадають і заглиблюються в землю. З небаченого ніким дивного насіння виростають нові рослини папороті. Найщасливішою людиною вважався той, кому хоч єдиний раз довелося бачити квітку папороті. І в ніч на Івана Купала молодь поодинці вирушала в ліс, та ще й у найгустіший, у старий (там частіше зустрічаються папороті роду дріоптерис) у пошуках таємничої квітки папороті. Тепер же кожному школяреві відомо, що папороті розмножуються спорами, які утворюються на нижній поверхні звичайних зелених листків або на спеціальних спороносних листках чи його частинах.

Коли мова заходить про папороть, то найчастіше мають на увазі чоловічу папороть. Вона — найприкметніша і найбільше впадає в очі, коли ви буваєте в лісі. Проте, крім неї, є чимало інших папоротей, серед яких дуже багато своєрідних. Тільки на Україні налічується понад 40 видів суходільних папоротей, об'єднуваних у тринадцять родин. Серед них особливо цікавими є ключ-трава, багатоніжка звичайна, страусове перо, венерин волос, листовик, орляк.

Але не будемо зупинятися на всіх видах папоротей, поширених на Україні. Увагу читача звернемо лише на ті, що мають певні (і відомі людям) цілющі властивості. До таких належать: чоловіча папороть, страусове перо, багатоніжка звичайна, орляк і ключ-трава.

Чоловіча папороть, або дріоптерис чоловічий (Dryopteris filix-mas (L.) Schott.). Наукова назва походить від грецьких слів drys — дуб, pteris — папороть, тобто папороть дібровних лісів; filix — означає папороть латиною; mas — чоловіків, самець.

Це багаторічна трав'яниста рослина. Близько від поверхні грунту розвиває товсте косо ростуче кореневище з численними тонкими корінцями. Воно, власне, і є стеблом папороті, бо надземного стебла в неї немає. Прямо від кореневища відходять кілька перисторозсічених листків з перистороздільними частками. Листки завдовжки 1 м, іноді навіть більші. На нижній поверхні їх розвиваються спорангії із спорами.

Зустрічається рослина досить часто в лісах, серед чагарників та по берегах річок майже на всій території України і відома під різними назвами: блошник, брониця, глистник, Іванове зілля, маточник, панна-баба, паперушник, папора, папорок, папороть-глистник, папортина, перичка, дубова папороть.

Лікувальні властивості має кореневище чоловічої папороті. Його застосовували здавна як надійний протиглистний засіб. Ці здатності папороті були відомі Діоскориду і Плінію, а докладно рослину описав Абу Алі Ібн-Сіна (Авіцена) в XI столітті.

У Середні віки лікарі вважали кореневище чоловічої папороті ненадійним засобом (бо припускалися помилки і використовували переважно старі кореневища, які втратили свою активність). Це в свою чергу викликало у заповзятих аптекарів пристрасть до складання секретних рецептів. Кращим виявився рецепт швейцарського лікаря Нуффера: його викупив 1775 р. у вдови лікаря за велику суму французький король Людовик XVI, і склад рецепту обнародували. Відтоді чоловіча папороть була включена до всіх європейських фармакопей.

Нині з кореневищ цієї папороті одержують два препарати: екстракт і неогаленовий препарат філіцилен. Їх використовують для боротьби з солітерами, анкілостомами та іншими глистами у людей, а також у овець і великої рогатої худоби.

Діючою речовиною чоловічої папороті вважають складну органічну сполуку фільмарон, яка в організмі розщеплюється на філіцин (філіксова, або папоротева, кислота) та аспідинол. Речовини папоротевої кислоти є переважно м'язовими отрутами, які спричиняють параліч м'язової тканини глистів. Інші ж автори вважають,що ці речовини є отрутою для всякої протоплазми і особливо токсичні для м'язових клітин червів та молюсків, чим і пояснюється протиглистна дія їх.

Чоловіча папороть і виготовлені з її кореневища препарати отруйні, відпускаються в аптеках за рецептом, і без нагляду лікаря користуватися ними не можна.

Кореневище викопують восени або навесні. У викопаних рослин відрізують тонкі зелені черешки, залишаючи тільки бурі потовщені основи листкових черешків, і видаляють нижню зігнилу частину кореневища, очищають його від землі, відривають корінці та нерозвинуті закручені листки. Мити кореневища не треба. Сушать їх при помірній температурі в добре провітрюваних приміщеннях. Під час зберігання кореневища втрачають свою лікувальну властивість.

Аналогічним за своєю дією і дуже близьким до чоловічої папороті є **дріоптерис остистий** (D. spinulosa (Mill.) Kuntze). Від попереднього він відрізняється двічіперистими

листками, в яких сегменти другого порядку перисторозсічені і зубці витягнуті в м'яку голочку. Кореневища цього виду, як правило, менші за розміром, ніж у чоловічої папороті.

Таке ж використання в народній медицині має і **щитник австрійський** (D. austriaca (Jacq.) Woynar). Він зустрічається досить часто у тінистих лісах Розточчя, Прикарпаття й Карпат. На відміну від попередніх, у цієї папороті листки зісподу із залозистими волосками, а біля основи тричі (іноді чотири рази) перисторозсічені, звисаючі.

Як глистогінний засіб у європейській та вітчизняній народній медицині використовують і **страусове перо** (Matteuccia struthiopteris (L.) Todaro). Ця своєрідна високорослa і дуже декоративна папороть водиться в тінистих лісах Карпат, Полісся та Лісостепу. Трапляється зрідка. Спори утворює на спеціалізованих листках бурого кольору; саме через що й одержала свою назву.

Особливо цікава вічнозелена папороть **багатоніжка звичайна.** Відомо чимало народних її назв: гишчице, папороть лісова, повз-солодиш, повзунка, солода, солодушка, солодич, солодиш, стоножень звичайний, солодка папороть, кам'яна папороть.

Наукова назва — Polypodium vulgare L. — походить від грецьких слів poly — багато, podos (від pus) — нога.

Найчастіше селиться на скелях або кам'яних брилах, розкиданих у лісах. Можна спостерігати в лісі таку картину: величезна кам'яна брила вкрита зеленим килимом моху, ще й прикрашена яскраво-зеленими, напрочуд своєрідними листками папороті. І навіть узимку ці листочки виглядають з-під снігу, лишаючись зеленими. Під ковдрою моху папороть розвиває тоненьке галузисте зеленкувате кореневище, солодкувате на смак. Його можна вживати свіжим.

Через те, що ця папороть найчастіше селиться на кристалічних породах, на Поліссі її подекуди називають кам'яною. Значно рідше вона росте прямо на землі; так буває на лесових та черноземних грунтах у зоні Лісостепу. Хоч і не часто, але її можна знайти по всій території України.

Для вигнання глистів використовують свіже кореневище, яке просто жують. Крім того, багатоніжку звичайну в народній медицині вживають при хворобах печінки, ломоті в суглобах, цинзі, кашлі, ядусі та деяких інших хворобах. Через свою нешкідливість вона чи не найпопулярніша з усіх папоротей.

Найоригінальнішою є **гронянка півмісяцева, або ключ-трава** (Botrychium lunaria Sw.). Відомі інші назви: грознянка, грозняток та любизілля. Своєрідність цієї папороті в тому, що її стебельце несе окремо дві частини листка: стерильну (неплідну) перисторозсічену зелену та спороносну на довгому черешку, рудувату, гроновидну, на якій і утво-

Сон-трава з'являється в борах рано навесні

Жіноча папороть

Чоловіча папороть

Страусове перо — папороть з легенди

Орляк — найпоширеніша папороть

Всюдисуща кульбаба

рюються спори. Знайдете рослину на задернованому грунті у свіжих мішаних лісах та серед чагарників. З'являється вона рано навесні, а вже в липні її важко відшукати — надземна частина відмирає. Поширена ключ-трава в Карпатах, на Поліссі, в Лісостепу та Гірському Криму. У народній медицині її здавна вживають для заживлення ран.

Найпоширенішою папороттю нашої флори є **орляк звичайний.**

Наукова назва — Pteridium aquilinum Kuhn.— походить від грецького слова pteris (так греки називали всі папороті) — крило, aquilinum — у перекладі з латинської означає орлине. На зрізі нижньої частини листкового черешка чітко видно судинні пучки, що за своїм розміщенням нагадують фігуру орла. Цим і пояснюється назва рослини.

Ця папороть-космополіт зустрічається мало не на всіх континентах, росте в лісах різних типів та серед чагарників, утворюючи іноді суцільні зарості. За умов нашого клімату орляк ледве досягає 1 м заввишки, а от на Кавказі ростуть такі великі екземпляри, що під листком може стояти людина.

На значній глибині під землею орляк швидко розстеляє гіллясте чорне кореневище. Воно містить до 46 % крохмалю і використовується для виготовлення клею, а також при виробництві пива. З водою добре милиться, а тому в селах Франції раніше його вживали замість мила. В народній медицині кореневище орляка вживають від глистів, кашлю, золотухи, ломоти та багатьох інших хвороб. Є відомості, що рослина містить синильну кислоту: за іншими ж даними — це орлякова-дубильна кислота, яка зумовлює отруйність кореневища; отже, користуватися ним треба обережно.

Молоді стебла (власне, нерозкриті листки із соковитими черешками) у деяких країнах (зокрема, Японії) вживають у їжу. Їх охоче поїдають свині, а от рогата худоба не зачіпає, бо для неї орляк отруйний.

Завдяки своєрідному запаху та протигнильним властивостям листків орляка в них на Поліссі загортають плоди і овочі — харчові продукти залишаються свіжими навіть у літню спеку.

Крім усього, орляк є добрим дубителем, що зумовлено наявністю значної кількості дубильних речовин. І не зайвим буде знати, що листки цієї рослини — хороша підстилка, яка поліпшує якість гною. До того ж у листках багато калію, а це збагачує грунт.

Купава повсюди трапляється

Ось кульбаба золота.
Квітка мила, хоч проста,
Що сидить в густій траві,
В смарагдовій мураві.

М. Холодковський

Навесні, ловлячи тепло й ласку яскравих променів сонця, однією з перших починає зеленіти кульбаба. А мине тиждень-два, і суцільний килим з жовтогарячих квітів (власне, суцвіть-кошиків з численних дрібних квіточок) вистилає довколишні простори. Згодом палахкотіння це згасає, а натомість серед свіжої зелені трав з'являються сивої білизни голівки. Досить легкого подиху вітру — і маленькі «парашутики» з мініатюрним вантажем-насінною закружляють у повітрі.

Кульбаба лікарська — найпоширеніша багаторічна рослина з родини айстрових. Зустрічається на кожному кроці: росте на луках, по дорогах і стежках, на полях і городах, по узліссях, лісових галявинах, у садах і навіть на смітниках. Вона з тих рослин, що про них у народі кажуть: де й не сій, а вродить! Одне слово, всюдисущий бур'ян. І, мабуть, не варто подавати «анкетні дані» цієї рослини, бо її знає кожен з дитинства.

Про те, що кульбабу знають всюди на Україні, свідчить і велика кількість назв її: баба-куль, бабка, баранки, бородавчик, вовчий зуб, гуменник, дівоча сталість, цикорія (біля Львова), жабник, жовтушка, качанець, кульбабок, кульбаха, купала, купава, летучки, маїк, май, молочій, молочко, молочник, москаль, мужеська вірність, падиволос, пауки, плешивець, помпава, повова, попове гуменце, прищавник, пупава, пустодуй, пувка, скульба, сліпа тютя, сліпак, сліпота та багато інших.

Наукова назва — Taraxacum officinale Wigg. — походить від грецького tarassein — збуджувати (цілюща властивість рослини), а за іншими джерелами, від слова taraxis — так средньовічні лікарі називали очну хворобу, яку вони лікували цією рослиною; officinalis в перекладі з латини означає аптечна, лікарська, цілюща.

А чи варто говорити про кульбабу, яку більшість людей вважає злісним і нікому не потрібним бур'яном? Так, варто. Бур'ян — то так. Але ж ця рослина й вельми корисна. Насамперед це лікарська рослина з великим стажем використання й широкою дією на організм людини. У листках кульбаби чимало вітамінів: вітаміну С — 50—70 мг%, Е — 7—8 та провітаміну А (каротину) — 6—8 мг%; солі заліза, кальцію, фосфору. Корінь кульбаби містить також цукор, смолу, віск, органічні кислоти, 2—4 % каучуку. Крім того,

в них утворюється полісахарид інулін — запасна поживна речовина, подібна до крохмалю. В момент цвітіння в рослині близько 25, а восени — до 40 % інуліну.

Усі частини рослини при пошкодженні виділяють білий сік, гіркий на смак, бо до його складу входить глікозид тараксацин. Він і є основною діючою речовиною кульбаби при використанні з лікувальною метою.

Кульбабу, а саме корінь її, в сучасній медицині радять вживати для збудження апетиту, при запорах та як жовчогінний засіб. Готують чай: чайну ложку подрібненого кореня заварюють у склянці окропу, настоюють 20 хвилин, охолоджують, проціджують і п'ють по чверті склянки тричі на день за півгодини до їди. Корінь включають також до складу шлункового і аптечного (разом з полином гірким та деревієм) та сечогінного (з ягодами ялівцю та листям берези) чаїв.

Для медичних цілей корені кульбаби викопують восени, коли зів'яне листя. Промиті корінці тримають спочатку на повітрі, доки на зламі не перестане виділятися молочний сік, а вже потім сушать у печі або в теплих, добре провітрюваних приміщеннях.

Кульбаба — давній лікарський засіб. Ще старогрецький учений і лікар Теофраст радив її проти ластовиння та печінкових плям на шкірі. Вживали рослину й араби. В Німеччині в XVI сторіччі кульбабу застосовували як заспокійливе та снотворне. Старовинна народна медицина цінувала кульбабу як своєрідний еліксир життя, що добре впливає на травлення, допомагає від жовтяниці, діє як кровоочисне й відхаркувальне, а також зарадить при безсонні.

І тепер у вітчизняній народній медицині міцний відвар цієї рослини застосовують для підвищення апетиту, поліпшення травлення, очищення сечового міхура, нирок, а свіжий сік — для лікування хвороб шкіри. В Забайкаллі відвар трави кульбаби п'ють при простуді.

Народна медицина Болгарії використовує кульбабу при водянці та діабеті. В медицині Західної Європи її застосовують при туберкульозі легень, діабеті, зобі, базедовій хворобі та як жовчогінний засіб при захворюванні печінки, жовчного міхура, гепатитах, жовчних каменях, а також при запаленні очей.

І вже зовсім здається неймовірним, що кульбабу можна вважати продовольчою рослиною. Підставу для цього дає наявність вітамінів, чималої кількості протеїну, цукру та мінеральних солей. Рано навесні ніжне молоде листя кульбаби придатне для приготування салатів, що не гірші від овочевих. І головне, такий салат доступний тоді, коли ще немає ніяких свіжих овочів, а торішні вже збіднені на вітаміни. Щоправда, листя кульбаби дуже гірке через отой тараксацин. Але варто півгодини витримати їх у солоній воді,

як гіркота зникає і вже можна готувати салат окремо або в суміші з іншими овочами, здобрюючи оцтом та перцем. Можна додавати сметану й круто зварене яйце. Дуже смачний і корисний салат з вареної картоплі, буряків, моркви та листків кульбаби.

Кульбаба в країнах Західної Європи, зокрема у Франції, давно культивується як салатна й овочева рослина. Одержано навіть багато культурних городніх форм та сортів її з більшими і ніжнішими листками, ніж у дикорослої.

Французи вживають не тільки зелені листки. Молоді, ще не розкриті суцвіття (кошики) маринують і домішують у солянки та вінегрети як замінник каперсів. Подекуди спочатку висушені, а потім підсмажені корені кульбаби додають до кави замість цикорію (петрові батоги) або й з ним, а то вживають самі корені як замінник (сурогат) кави. Цукор, що міститься в корінні, при підсмажуванні карамелізується, надає відвару аромату і забарвлення. Для цього країни Заходу завозять заготовлений у нас корінь кульбаби.

Для кулінарних потреб, як і для медичних цілей, кульбабу необхідно заготовляти восени, бо тоді в корені міститься найбільше інуліну.

Навіть при високих обсягах заготівель немає загрози, що запаси кульбаби збідніють — вона швидко розмножується за допомогою насіння (одна рослина протягом літа утворює без запилення квіток кілька тисяч насінин) і легко відновлює новий організм навіть з найменшого шматочка кореня, що залишається в грунті після викопування рослини.

Кульбаба — добрий ранньовесняний медонос. Мед з нектару кульбаби дуже густий, швидко сідає, утворюючи великі кристали.

Петрів батіг при дорозі

Затримайте вашу увагу в другій половині літа десь на узбіччі грунтової дороги і обов'язково в очі вам впаде хоч і звична, але ж трохи дивна рослина: на досить високому стеблі, яке й листя майже не несе, зрідка сидять великі сині (іноді бувають, хоч і не часто), наче кимось прив'язані, яскраві зірчасті квітки. Насправді, то не одна окрема квітка, а ціле суцвіття, в якому внутрішні дрібні квіточки не примітні, а крайові — яскраві, з однією великою пелюсткою. То зацвіли петрові батоги з родини айстрових.

Так називають рослину в народі. Відомі й інші назви: дидорця, голубій, гонько, перерва, придорожник, серпівник, старівник, терник. А в ботанічній літературі має назву **цикорій дикий.**

Наукова назва — Cichorium intybus L. — походить від арабського chikorych; вживані Теофрастом і Діоскоридом назви рослини kichore і kichorion — від грецьких слів kio — я йду та chorion — полем відчужений, тобто запільний; intybus — ймовірно, від грецького entomos — надрізаний (за формою листків) або від латинського tubus — трубка (через порожнисте стебло). Назва цикорій походить від грецько-латинської назви роду рослини.

Трапите петрові батоги на полях, межах, смітниках, у садах, але найчастіше — по дорогах та узбіччях шляхів. Росте на всяких грунтах — на піщаних і чорноземних. Найкраще — на суміщаних. Не боїться посухи, бо корінь глибоко в землю йде. Поширений на Україні від берегів Чорного моря до Полісся.

Час цвітіння петрових батогів — певна ознака, що вершина літа вже минула і близька осінь.

Може, й не варта була б уваги ця досить звичайна бур'яниста рослина, що колись в давні епохи прийшла до нас із Середземномор'я і знайшла собі тут сприятливі умови, зберігши однак усі ознака мешканця сухого клімату. Та є в ній неабиякі цілющі сили, які варто знати.

Зокрема, корінь петрових батогів містить гірку екстрактивну речовину, легкозасвоюваний цукор, розчинений у клітинному соку полісахарид інулін, глікозиди інтибін і цикорин, білкові речовини тощо. Корінь на смак гіркий, запаху не має.

У медицині його використовують як гірку речовину для збудження діяльності травних органів. У народі — ще й при колітах, цирозах печінки, збільшенні селезінки, захворюваннях нирок, каменях у жовчному міхурі тощо.

Вживають переважно настій: одна столова ложка подрібненого сухого кореня на одну склянку окропу; п'ють по чверті склянки тричі на день перед їдою. Відвар у такому ж співвідношенні приймають тричі на день по столовій ложці за 20 хвилин перед їдою. Використовують корінь ще й як сечогінний та м'якопроносний засіб. До всього він ще й поліпшує обмін. Зовнішньо ним користуються при висипах на шкірі, фурункулах та карбункулах, а також набряках. Для цього готують кашку із свіжих коренів.

Про запас корені збирають восени (у вересні — жовтні). Викопавши, їх ретельно миють у воді, потім розрізують уздовж чи впоперек і сушать у провітрюваному приміщенні або в печі.

Певно, доводилося чути й про каву з цикорієм. Саме з кореня цієї рослини та жолудів дуба готують її. Справа в тому, що наявний у рослині інулін при підсмажуванні розкладається з утворенням оксиметилфурфуролу, аромат якого нагадує запах смажених зерен справжньої кави. Оце й усього спільного. Але цикорієва кава вельми корисна для

людини. Саме задля цього цикорій культивують у Литві й Естонії, а також у Житомирській (УРСР), Івановській і Ярославській областях РРФСР. І врожай збирають до 17 т коренів з 1 га.

Та не тільки корені цикорію цінуються. Взагалі, в народній медицині використовують усю рослину. І небезпідставно. В експериментах професора В. І. Сили підтвердилося: настої з суцвіть (квіток) цикорію заспокоюють центральну нервову систему й поліпшують роботу серця.

І листям цієї рослини не нехтуйте. Прикореневі молоді листки петрових батогів, особливо культивованих, використовують в їжу як салат. Частіше ж, однак, з цією метою (на салат) вирощують інший вид — **цикорій городній** (Cichorium endivia L.). На Заході, де його вирощують як звичайну овоч, називають здебільшого чикорі.

Зваживши все це, доводиться визнати корисність коренів цього зілля, яке необізнані люди відносять до розряду звичайного бур'яну. Треба лише вчасно подбати про заготівлю коренів на зиму. А раннього літа не забувайте додавати листя до салатів.

Волошки в житі

Коло мої хати
Зацвіли блавати.

Народна пісня

Небагатьом рослинам української флори народ віддав стільки шани, як оцій звичайній мешканці ланів — блакитній волошці, котра залюбки селиться в посівах жита й пшениці. З ними вона в тісній дружбі, бо, як показали досліди, сприяє їх росту, хоча й досі вважають волошку польовим бур'яном. Там, де в міру ростуть ці рослини,— бути врожаю.

Крайові квіточки її суцвіть увібрали блакить вранішнього неба. Колір квіток волошки настільки принадливий, що рослина ця стала народнопоетичним образом. Згадайте очі волошкові, як вияв краси й чистоти дівочої душі.

Зайве подавати докладну ботанічну характеристику волошки синьої, слід хіба що навести назви, котрі вона має в різних місцевостях України: блават, блаватинь, блавит, блевить, васильчик, васильковий цвіт, васильки, васильок, василечок, васильочок, волошечка, волошек, волошиха, наголовань, синичник, синець, синьоцвіт, синюха, сирець, чичинчик.

Назва «васильок», що усталилась за родом волошок у російській ботанічній літературі, походить з української на-

родної легенди. Сільський хлопець — красень Василько якось косив у полі жито. Саме тоді у полі бавилися русалки, одній з яких дуже припав до душі юнак. Зачарувала русалка хлопця — забув про все на світі й пішов за нею. А вона ж, пустуючи і сміючись, вела його в поле все далі й далі, та й сама в нього закохалася. Не схотіла з ним розлучатися: обернула Василька в польову синю квітку, щоб нагадував синь води. Відтоді, за легендою, щороку літньої пори русалки бавляться в хлібах, коли зацвітає волошка синя, плетуть з неї вінки й прикрашають свої голівки.

Наукову назву — Centaurea — роду волошок дав Карл Лінней на честь кентаврів. Один з них, Хірон, вважався мудрим. Збагнув він і силу цілющих трав. Навіть бог лікування Асклепій (латинською мовою Ескулап) виховувався у Хірона. Довідавшись, що соку **волошки лучної** притаманна властивість загоювати рани, Хірон зцілив ним багатьох міфічних героїв.

Волошку, про яку йдеться, по-латині називають C. cyanus L. (cyanus — синій). Трапите її на всіх просторах України: від Східного Лісостепу до Карпат, від Полісся до Чорномор'я; на півдні, щоправда, вона зростає рідше.

Квітка волошки — то насправді ціле суцвіття — кошик. У ньому крайові яскраво-сині лійкоподібні квітки безплідні. Внутрішні ж — дрібні, численні, фіолетові, трубчасті — мають тичинку і маточку. Вони й утворюють плоди.

Цілюща сила волошки сконцентрована в крайових квітках суцвіття, саме їх і збирають. У них міститься синій барвник — ціанін з групи антоціанів, які розщеплюються на цукор та антоціаніди.

У медицині квітки волошки (все суцвіття) застосовують як тонізуючий засіб при порушенні травлення. П'ють настій: дві чайні ложки суцвіть на склянку окропу (добова доза). При захворюванні нирок і сечового міхура (особливо при спазмах і запаленні останнього) як легке сечогінне п'ють настій або чай тільки з крайових синіх квіток: чайну ложку їх заварюють у склянці окропу, настоюють 20 хвилин, охолоджують і проціджують; приймають тричі на день по чверті склянки за 15—30 хвилин до їди. Цей же настій виявляє й слабку жовчогінну дію. Відвар квіток волошки п'ють при серцебитті, як жарознижувальний засіб при лихоманці. Зовнішньо застосовують його для примочок при запаленні слизових оболонок очей.

Давня вітчизняна медицина використовувала квітки волошки як засіб проти бородавок. У рукописному творі XVII сторіччя «Про перепущення води» читаємо: «Ємлем сім'я волошкове товчено, присипаємо до бородавиць, тако корінь з них витягне і їх знищить, потім ніколи і не ростуть на тому місці».

Збирають крайові квітки волошки з червня до вересня,

як тільки розкриються суцвіття. Пізніше квітки втрачають свій синій колір. Сушити їх треба в захищених від яскравого сонця місцях, найкраще в кімнаті або на горищі, розклавши тонким шаром на чистій підстилці з паперу чи тканини. Добре висушені квітки зберігають яскраво-синє забарвлення.

Золотаві квітки цмину

Зеніті літа на сухих місцях, на бідному піщаному грунті, де рідко які трави спроможні вижити, загораються золотаві суцвіття цмину пісковогo. Їх можна бачити тривалий час, а поодинокі квітучі рослини трапляються аж до початку осені.

Цмин пісковий — багаторічна рослина з родини айстрових, до 30 см заввишки. Зовні вся рослина густо опушена і має білувато-сизе забарвлення. Завдяки цьому цмин здатний зберігати навіть невеликі запаси води і тому виживає в таких посушливих умовах, де інші рослини у спеку гинуть. Дрібні квіточки його зібрані в численні суцвіття-кошики, у яких листочки обгортки забарвлені у солом'яно-жовтий чи блідо-оранжевий колір.

Цілі суцвіття мають вигляд квіток. Через те, що в них, як і в усій рослині, дуже мало води, суцвіття і після зрізування тривалий час зберігають початковий вигляд. Через це часто цю рослину називають безсмертником. Зрізані суцвіття використовують для вінків і зимових букетів — імортелів. Ще в Стародавньому Римі захоплювалися такими вінками й букетами, нині вони увійшли в моду в Парижі. Вся рослина, а особливо суцвіття цмину, виділяють густі й специфічні пахощі. На Україні цмин пісковий має в різних місцевостях понад сорок назв: безсмерть, безсмертний цвіт, безсмертник, блошки, богородська трава, головокрут, горянка жовта, жман, жовта гарячка, жовтяниця, жовтушка, золотуха, зуб, зубник, комарник, коноторці, котячі лапки, леванда, нечуй-вітер, овечки польові, полинчик, полин жовтий, ролгенець, сварка, сварливець, сварник, смішки, солом'янка піскова, сухоцвіт, цварка, цевдл, цинобер, цинобрань, цмін жовтий, чмель.

Наукова назва — Helichrysum arenarium DC.— походить від грецьких слів helios — сонце і chrysos — золотий, що є натяком на яскраво-золотисте забарвлення суцвіть; arenarius — у перекладі з латинської означає піщаний (arena — пісок).

Поширений цмин пісковий майже по всій Україні. Немає його тільки у високогір'ї Криму й Карпат. Він селиться виключно на сухих бідних грунтах — борових пісках, степових схилах, на відслоненнях, у сухих лісах, скрізь, де через неста-

чу вологи інші рослини не можуть з ним конкурувати.

Лікарське значення мають суцвіття-кошики цмину. Їх збирають, коли вони всі сформувалися, але ще не зовсім розкрилися. Ножицями зрізують суцвіття з частиною стебла завдовжки не більше 2—3 см. Обривати вручну не бажано, бо при цьому часто вириваються зовсім або частково підриваються цілі рослини, які згодом гинуть.

Частенько замість цмину збирають зовні схожі суцвіття котячих лапок дводомних (Antennaria dioica (L.) Gärtn.) Проте їх легко відрізнити: останні мають біле або яскраво-рожеве забарвлення і більші за розміром.

Сушать кошики цмину, розсипаючи їх тонким шаром на підстеленій тканині в приміщенні.

Суцвіття цмину піскового містять багато складних органічних сполук: флавони і флавонові глікозиди, стерини, барвні речовини, ефірну олію, смоли, каротин і вітамін С. У траві, крім того, є дубильні речовини та вітамін К.

У народній медицині цмин здавна застосовують при жовтяниці, простуді, кашлі, паралічі, лишаях, нирковокам'яній хворобі, туберкульозі легень, жіночих хворобах, малярії, укусах, від переляку дітей та деяких інших.

Понад три десятиріччя тому цмин пісковий взятий на озброєння сучасною медициною. Особливо його пропагували харківські клініцисти, висуваючи цмин на одне з перших місць у лікуванні ангіохолітів.

Багатьма дослідженнями підтверджено жовчогінну дію цмину. Вперше такі досліди провела в 1929 р. М. К. Петрова із співробітниками в лабораторії І. П. Павлова. Вони встановили, що водні відвари цмину піскового посилюють секрецію жовчі в 2—2,5 раза. Пізніше це підтвердили своїми дослідами Ю. А. Петровський та С. М. Свідлер.

Добрі наслідки клінічних випробувань дали підставу рекомендувати препарати цмину піскового при хронічних холециститах, холангітах, ангіохолітах, гепатитах, жовчнокам'яній хворобі та при дифузних ураженнях печінки.

Вживають переважно відвар або настій (для приготування їх беруть 10 г кошиків цмину на одну склянку води), рідкий екстракт та сухий концентрат. Суцвіття рослини додають як обов'язковий компонент до жовчогінних чаїв. Застосовують і препарат фламін, що являє собою очищений від баластних речовин сухий концентрат цмину, в якому є вся сума діючих речовин; випускається препарат у таблетках.

Безперечно, цмин пісковий є хорошим жовчогінним засобом, що, крім того, ще підсилює секрецію шлунка й підшлункової залози.

Цікава згадка М. А. Носаля про випадок глистогінної дії цмину піскового, який йому довелося спостерігати. Причому аскариди мали жовтий колір, що обумовлено пігментами рослини.

Варто підкреслити, що цмин пісковий не виявляє щонайменшої отруйної дії. А це вже говорить на користь його як безпечного при домашньому споживанні лікувального засобу.

Деякі дослідники вважають, що цмин пісковий здатний стимулювати центральну нервову систему.

Не можна не згадати й інсектицидні властивості рослини. Досить сказати, що в природі вона майже не ушкоджується комахами. Це давно вже помітили люди й використовують цмин у побуті. Суцвіттям чи всією рослиною перекладають одяг, що надійно оберігає від молі.

Хто хоч раз мав справу з відваром цмину, певно, звернув увагу на яскравий жовтий його колір. Саме заради одержання такої фарби використовують цмин пісковий, особливо для фарбування вовни.

На закінчення додамо, що зберігають зібрані суцвіття цмину піскового в темному місці до двох років.

Зважаючи на велику цінність як лікарської рослини, цмин пісковий вартий всілякої уваги й шани з боку людей. Щоб запаси його в природі не зменшувалися, треба не тільки правильно налагодити збір і заготівлю, а й подбати про розмноження його в лісових районах. Це неважко організувати силами працівників лісового господарства. Важливо тільки розробити необхідні заходи. Питаннями вирощування цмину піскового в природі та в культурі вже займаються фахівці-ботаніки.

Одолень-трава — то яблуневе зілля

Там у моїм городечку цвіте одоляна...

Коломийка

Можливо, хтось з давніх спостережливих шанувальників природи так охрестив цю рослину через те, що найчастіше подибував її в саду, особливо ж під яблунями, на вогкому суглинистому грунті. Вона й справді найчастіше водиться в садах, городах, попідтинню, біля будівель, поблизу доріг, на луках, а рідше — серед чагарників та в лісах. Поширена по всій Україні.

Яблуневе зілля — одна з численних назв цієї рослини на півдні Лісостепу. В інших місцевостях України її ще називають: котики, котик, котячка, котячка розхідниця, кошачки, кошечки, кошача м'ята, котячі булки, блющок, коцюрник, кінська м'ята, кудра, лісова м'ята, лісна кропива, малинова травка, м'яточник, орлики, опухова трава, плющик, ряс, шандра, розхідник, ростник, райська трава, одолень, одоляна, курдибань, плющ.

У серпні
рясно синіють
петрові батоги

Волошка синя
дружить з пшеницею
й житом

Цмин
на пісках
зростає

Мокрець —
то зірочник
середній

Анемона жовтецева

Хрін сільський

Рутка лікарська

В українській ботанічній літературі усталилась назва **розхідник звичайний,** а в російській — будра плющевидная.

Це багаторічна трав'яниста рослина родини губоцвітих з довгими сланкими стеблами, які наростають після цвітіння до осені завдовжки більше 1 м, укорінюються по вузлах і залишаються із зеленими листками навіть узимку. Тому й легко знайти розхідник у безсніжний період. Від цих лежачих стебел у квітні-травні відростають висхідні, коротковолосисті чи голі стебла, 20—40 см завдовжки, з нирко- чи серцеподібними листками. На таких стеблах з'являються синьо-фіолетові квітки, по 2—3 у пазушних кільцях. Цвіте розхідник з кінця квітня до липня. Саме в пору цвітіння і збирають його, власне тільки прямостоячі стебла з квітками.

Наукова назва — Glechoma hederacea L. — походить від грецького glechon — назва м'яти полей, hederaceus — плющовидний.

Розхідник — стародавня лікарська рослина. В античному лікувальному мистецтві її дуже шанували. Особливо часто нею послуговувалися римські лікарі. Також пізніше, в середні віки, немалу роль відігравала рослина у віруваннях та чаклунстві.

Вітчизняна наукова медицина ще не включила розхідник до свого арсеналу, проте рослина ця посилено вивчається як перспективна лікарська. Відомо, що вона містить летку ефірну олію, дубильні речовини і гіркоту, речовини глехомін, геухолін. А це, як відомо, активні біологічні речовини: сапоніни, смоли, вільні амінокислоти (метіонін, цистеїн і серин), віск, вітамін С, органічні кислоти (оцтову, винну), мінеральні солі.

Великою популярністю користується розхідник звичайний у народній медицині, де застосовується внутрішньо при шлункових захворюваннях, катарах кишечника, недугах нирок, зокрема нирковокам'яній хворобі (виводить пісок), і сечового міхура (цистити), опухах печінки, при бронхіті, катарах легень, емфіземі та всіх хворобах дихальних шляхів, що супроводжуються кашлем, хронічному нежитю, при високій температурі, грудних болях та болі після родів. Усталеною формою ліків є настій: одну чайну ложку трави розхідника настоюють у склянці окропу протягом 10 хвилин. П'ють одну склянку вранці натщесерце і одну ввечері, перед сном, або ж по чверті склянки 2—4 рази на день.

М. А. Носаль радить поєднувати цю рослину (беруть дві столові ложки) з квітками чорної бузини (одна столова ложка) і брунькаами тополі (дві столові ложки), запарювати трьома склянками окропу на ніч, а вдень випити за п'ять разів — це добре діє при хронічному запаленні легень. Поєднання розхідника з копитняком і парилом звичайним (по одній столовій ложці кожної трави на три склянки окропу,

настояти ніч) — ефективний відхаркувальний засіб; означену дозу приймають за п'ять разів.

Свіжий сік рослини вважається ефективним проти зупинення крові у венах, або так званого місцевого застою крові. Тому доцільно використовувати розхідник у невеликій кількості (по одній столовій ложці) у салатах як пряну зелень, що раніше й робилося.

У народній медицині Полісся подекуди застосовують його у вигляді відвару при втраті слуху та при зобі. Зовнішньо в останньому випадку ще кладуть компрес із розпареної трави на шию. У Болгарії розхідник використовують як тонізуючий і профілактичний засіб проти отруєння оловом в поліграфії та ін.

Зовнішньо рослину вживають при лікуванні ран, переломів кісток, пухлин та шкірних хворобах — прикладають свіжі листки. На нариви, щоб вони дозрівали й розкрилися, кладуть потовчені листки. Міцною настойкою на оцті натирають двічі на день уражені коростою місця.

При сльозотечах прикладають до очей тампони, змочені міцним напаром розхідника. При подагрі приймають ножні ванни (32—35 °С) з домішкою розхідника. Настоєм цієї трави зовнішньо користуються при золотусі й ломоті.

Травою розхідника припарюють коров'яче вим'я, якщо воно опухло після отелення.

Дуже близьким до розхідника звичайного є його родич — розхідник шорсткий, який відрізняється переважно тим, що вся рослина вкрита довгими волосками. Поширений він у лісах, серед чагарників майже по всій Україні, крім півдня, і рідко трапляється в степовій частині. Є підстави стверджувати, що цілющі властивості цього виду розхідника такі самі, як і розхідника звичайного.

Первоквіт Полісся

Квіт короліски
Хворобу відверне,
Тіло зцілить
І здоров'я поверне.

Народне повір'я

Анемоною називають ботаніки одну з перших весняних лісових квіточок. А в народі, зокрема на Поліссі, вона одержала лагідну поетичну назву короліска (король ліска). З інших народних назв в різних місцевостях побутують такі: ягличка, ягличка весняна, колопелька біла, конопелька, куросліп, козенька, праліска, рашч, ряст, снігур, снігурка, веснуха.

Йдеться про **анемону дібровну** — маленьку, 10—25 см заввишки, багаторічну рослинку з коротеньким кореневищем, трьома розсіченими листочками і однією білою квіточкою. Наукова назва — Anemone nemorosa L.— походить від грецького anemos — вітер, nemorosa — зростаюча у діброві.

Тільки-но закінчить квітувати ліщина і трохи зігріється звільнена від снігів земля, як з-під торішнього опалого листя виринають численні стебельця анемони дібровної, створюючи на цілий місяць суцільний мальовничий килим у широколистяних і мішаних лісах, на лісових луках, серед чагарників, на лісових галявинах Полісся, Карпат, Прикарпаття, Поділля й Лісостепу. Саме той чарівний неповторний аромат весняного лісу створюють пахощі анемони вкупі з набубнявілими бруньками берези.

Звісно не диво, що анемона привертає увагу кожного, хто побував у лісі в пору її цвітіння. І тисячі рослин зривають люди в букети, чого аж ніяк не слід робити, бо анемона в букет непридатна, оскільки зірвана рослина гине через дуже короткий час. Отже марно знищується безліч рослинок, а природа збіднюється. Тож не глуміться, люди, над анемоною: насолоджуйтеся нею, не зриваючи!

Анемона — не тільки гарна ранньовесняна рослина. Мало кому відомо, що вона й цілюща. Про це і в фаховій літературі не часто трапляються відомості.

Лікувальна цінність всякої лікарської рослини визначається наявністю в ній певних біологічно активних речовин. І анемона на них багата. Вся рослина містить гострого смаку камфору — анемонол, при розпаді якого виділяється анемонін. Останній — добрий болетамувальний і протиспазматичний засіб. Крім того, в рослині є ще сапоніни, вітамін С (в листках — 75, у квітках — 120 мг%), протоанемонін.

Протоанемонін — речовина отруйна, про що відомо давно, проте його бактерицидна і фунгіцидна дія з'ясована недавно. Він вбиває хвороботворні стафілококи в розведенні 1 : 600 000, знищує й інші бактерії та плісняві гриби, через що придатний для застосування у ветеринарії при гнійних і тяжкозагоюваних ранах та гнійних процесах.

Листки анемони мають наркотичні властивості і здавна використовуються в народній медицині як потогінне та як засіб, що посилює діяльність нирок і легень. Уживають також від паралічу, болей у шлунку, при запізнілих менструаціях, подагрі, водянці, астмі, коклюші, рахіті, застарілому сифілісі. Свіже листя чи сік анемони виявляє наривну дію, і з цією метою його використовують при головному лишаї. Есенцію з анемони застосовують при жіночих білях (у розведенні 1 : 1000) по десять крапель тричі на день.

Збирають надземну частину анемони під час цвітіння. Сушать у добре провітрюваному приміщенні чи в сушарці при

температурі до 45 °С, розклавши тонким шаром. Зберігають у паперових коробках чи торбинках з тканини в сухому місці.

Анемона — рослина ще й медоносна і декоративна, легко дає махрові форми і використовується у квітництві.

Рідна сестра її — **анемона жовтецева** — відрізняється тим, що має жовті квітки і їх на рослині буває 1—2 або й 3—4. А лікувальне значення має таке ж саме. Здебільшого вони й зростають поряд, проте анемона дібровна на півночі переважає, а жовтцева тяжіє до півдня і потребує дещо інших грунтів.

Мокрець-бур'янець

буває таке: подибується рослина чи не на кожному кроці, а майже ніхто її не помічає. Така доля, наприклад, мокрецю. У назві рослини відбито умови її зростання — селиться вона на вогких місцях: на грядках городини, біля жител, на полях, поблизу доріг, по берегах річок, уздовж рівчаків та струмків, біля колодязів, на лісових галявинах. І поширена по всій республіці.

Відома ця рослина й під такими назвами: зірочка, звіздочник-мокринець, звіздочник середушний, мокравець, мокравник, мокринець, мокровець, перерванець (бо рослину важко вирвати з коренем), приворотник (рослину в минулому використовували в чарах), чере́ва, черевець, щирець.

В українській ботанічній літературі усталилась назва **зірочник середній.** Те ж саме означає в дослівному перекладі й наукова назва Stellaria media L.

Це однорічна рослина родини гвозди́кових. Проте нерідко зимує в зеленому стані й продовжує розвиток відразу ж з настанням весни вже як дворічник. Має тонкі, водянисті, лежачі стебла, частково висхідні, круглі, до 30—40 см завдовжки. Листки яйцеподібні, маленькі, супротивно розташовані на стеблі, черешкові. Білі квіточки настільки дрібні, що й помітити їх важко на зеленому тлі рослини. Цвіте з березня—квітня, аж доки сніг випаде.

Цікава особливість квіток зірочника — вони, як барометр: якщо в сонячну погоду не розкрилися до дев'ятої години ранку, то протягом дня слід чекати дощу.

У саду і на городі зірочник — в'їдливий бур'ян. Але водночас він — рослина корисна, що має цілющі властивості.

У науковій медицині зірочник ще не знайшов застосування, бо недостатньо вивчений з фармакологічного боку. Відомо, що він містить вітаміни С і Е, каротин (провітамін А), сапоніни. А от у народній медицині зірочник, хоч і не ши-

роко, застосовується вже не одне сторіччя при серцевих хворобах, порушенні обміну, хворобах печінки.

У гомеопатії зірочник використовують при подагрі й ревматизмі.

Про запас зірочник можна заготовляти протягом усього літа, аж до пізньої осені. Проте краще послуговуватися свіжою рослиною.

Хрін від редьки не солодший

Менш вибагливої городньої рослини, мабуть, не знайти. Її не сіють, не полють, не доглядають, а вона собі росте, та ще й добре росте. Ця рослина — **хрін звичайний,** або сільський.

Наукова назва його — Armoracia rusticana (Lam.) Gaertn., Mey, et Scherb.

У природному стані поширений в Південно-Східній Європі та Південно-Східній Азії. Як городню рослину його вирощують ще з Середньовіччя — спочатку в Німеччині, пізніше в усій Європі, а згодом і в Америці. На Україні по берегах водойм та на вогких місцях хрін зростає здичавіло.

Хрін звичайний — багаторічник родини хрестоцвітих. Розвиває прямостояче галузисте стебло 50—150 см заввишки. А під землею має довгий, товстий, м'ясистий корінь. Викопують його восени й напровесні, але це не вадить хріну: шматочки кореня в грунті дають протягом літа кілька нових рослин. Старі корені навіть самі розпадаються на частини, з яких виростають рослини. Це явище називають партикуляцією.

В їжу вживають корені сирі й варені, переважно як приправу до різних страв. З них готують консерви та харчові концентрати. Свіже листя хрону кладуть у салати, супи, додають до бутербродів, його використовують як пряноші при солінні огірків і помідорів.

У коренях хрону наявні вуглеводи, жири, вітамін С (до 100 мг%), азотисті речовини, мінеральні солі (переважно кальцій, фосфор, калій) та глікозид синігрин, складовою частиною якого є алілгірчична олія. Остання й зумовлює смакові та подразні властивості хрону.

Хрін збуджує апетит і поліпшує діяльність кишечника. Щоб викликати апетит, треба перед їдою з'їсти чайну ложку тертого хрону з цукром чи медом (звичайно цю суміш намазують на скибку хліба). Свіжий сік хрону посилює виділення соляної кислоти в шлунку, тому він ефективний при лікуванні гастритів із зниженою кислотністю шлункового соку. Це підтверджено клінічними спостереженнями. Проте людям, які слабують на інші запальні захворювання шлунко-

во-кишкового тракту, печінки й нирок, від вживання хрону треба утримуватися.

Хрін дуже популярний у народній медицині різних країн. Застосовують його як сечогінний засіб при водянці, подагрі, ревматизмі, каменях у сечовому міхурі. При м'язовому болю в спині й поперековому радикуліті корінь використовують як подразний та відволікаючий засіб. Кашку з кореня, яка замінює гірчичники, бо в ній міститься алілгірчична олія, прикладають до болючого місця. Компрес не слід довго тримати, бо можливі сильні опіки на шкірі. Для профілактики простудних захворювань у разі переохолодження і після перебування у вогкому місці роблять припарки з кореня хрону, прикладаючи їх до підошов і литок.

Хрону притаманні сильна протимікробна дія (завдяки виділюваним фітонцидам та наявності білкової речовини лізоциму). Кашку з кореня хрону накладають на зовнішні виразки, гнійні рани, кладуть у запалені вуха. При запаленні слизових оболонок ротової порожнини й ангіні для полоскання користуються розведеним водою соком хрону.

Дим-трава

Край битої доріженьки
Яра рута зійшла...

Народна пісня

Про цю рослину не можна сказати, що вона славнозвісна. Обійшла її гучна слава, ніколи не набувала вона популярності. Отож і досі залишається маловідомою людям. І лише фахівці-ботаніки мають з нею справу, та й то не згадують за цією назвою.

В українській ботанічній літературі рослина відома під назвою **рутка лікарська,** що дана їй, певно, за серпанковий (димчастий) відтінок поверхні листків, як у рути запашної. Цією особливістю зумовлена й російська назва рослини — дымянка.

Небагатьом знавцям народної медицини рутка лікарська відома за іншими місцевими назвами: аломатник, дим-трава, димка, димниця, грудянка, житниця, печіночник, печіночна трава, рута дика, яра рута.

Наукова назва — Fumaria officinalis L. — походить від латинського слова fumeus — димчастий, сірувато-бурий; officinalis — цілющий, лікарський.

З настанням погожих днів у квітні, відгукуючись на ласку перших щедрих на тепло променів сонця, із розкиданого на землі торік дрібненького насіннячка проростають мініатюрні сходи рутки лікарської. На переповненому вологою

від талих снігів грунті рутка швидко розвивається і вже за два-три тижні починає цвісти, поспішаючи за своїм братом — рястом.

Рутка лікарська — однорічна рослинка з родини макових, із соковитим стебельцем до 20—30 см заввишки і таким же димчастим, як і серпанкові дрібненькі розсічені листочки. На верхівці стебла й бічних гілочок виступають пірамідальні суцвіття-китиці з ніжних, дрібненьких, пурпурових чи блідо-рожевих квіточок, у яких верхівка пелюсток трохи зеленкувата.

Рутка не селиться будь-де. До вподоби їй оброблені й угноєні грунти. Тож частенько зустрінете її на городах, у садах, на полях, а найчастіше у посівах ярини та в житі (звідси й одна з народних назв — житниця). Лише зрідка виходить вона на цілинні ділянки поблизу орного поля.

Масово з'являється й цвіте рутка лікарська у квітні і на початку травня. Саме тоді можна заготовити цю рослину в потрібній кількості. Проте не все насіння рутки проростає одразу у квітні; сходи з'являються, хоч і в меншій кількості, до середини літа — отож і квітуючі рослинки можна трапити аж до кінця літа.

Для власного спожитку траву збирають у пору цвітіння. Беруть всю рослину, відкидаючи тільки корінь. Зібраним рослинам дають зів'янути, а потім сушать на відкритому повітрі чи в приміщенні з достатньою вентиляцією.

Завдяки наявності вітамінів С і К, алкалоїду кумарину та органічних кислот рутка здатна поліпшувати процеси травлення, підвищуючи апетит, збільшуючи секрецію травних залоз, поліпшуючи всмоктування й обмін речовин. Отож і застосовують її насамперед при атонії (кволості) кишечника та в разі відсутності апетиту.

Тривалий час рутка лікарська була тільки на озброєнні народної медицини, де практикою протягом віків підтверджена її безсумнівна цілюща сила.

Кілька десятиріч тому рослиною зацікавилась і наукова медицина. Як наслідок, були відкриті нові цілющі властивості рутки. Свіжий сік її виявився ефективним при лікуванні лишаїв та корости, що встановлено в працях професора С. А. Томіліна та Р. К. Алієва. Так само дійовою виявилася рутка й при лікуванні жовчнокам'яної хвороби та інших захворювань печінки й жовчного міхура. Щоправда, застосовують її в поєднанні з травою деревію й кореня кульбаби (дві чайні ложки суміші рослин в однакових частинах заварюють двома склянками окропу і п'ють протягом дня). Іноді при цих хворобах рутку поєднують ще й з чистотілом та м'ятою перцевою.

Є випадки позитивного впливу рутки й при інших захворюваннях, зокрема геморої, туберкульозі та деяких інших. При цьому використовують кровоочисні властивості рослини.

У цих випадках, як і при атонії кишечника та при відсутності апетиту, вдаються до водного настою. Приготувати його нескладно: дві чайні ложки сухої подрібненої трави рутки (близько 2,5 г) заливають двома склянками холодної води й настоюють 8—10 годин. Настій випивають протягом дня.

Будь-якої отруйної дії рутка лікарська не виявляє, тому є безпечним лікарським природним засобом, доступним для масового застосування в клінічних умовах.

Останні десятиріччя рутка дуже популярна в медицині Західної Європи, і багато європейських країн імпортують її від нас.

Природні запаси цієї рослини досить великі. Особливо значні зарості рутки лікарської можна знайти у Ворошиловградській та Харківській областях.

Крім рутки лікарської, на Україні поширені ще п'ять видів рутки: **дрібноцвіта** (Fumaria parviflora Lam.), **гостроквіткінцева** (F. rostellata Knaf.), **Краліка** (F. kralikii Jord.), **Шлейхера** (F. schleicheri Soy-Willd) та **Вайяна** (F. vaillantii Lois.). Ці види рутки населення майже не розрізняє, а тому їх заготовляють, як рутку лікарську.

Діанине зілля

Лучче б мені, мати,
Гіркий полин їсти...

Народна пісня

Ловсякчас викликає подив і якесь тимчасове недовір'я повідомлення про незвичайні властивості добре відомого предмета чи речі. В таких випадках можна почути здивоване: «І хто б міг подумати й гадати, що в ньому таке криється?! Та я ж його знаю, відколи землю топчу». Певен, більшості читачів таке спаде на думку, коли прочитають цю оповідь про найзвичайнішу із звичайних рослин нашої флори, подибувану на кожному кроці,— **полин гіркий.**

Подекуди на Україні можна почути й такі місцеві назви: пелун, повинь, полон, віниччя.

Полин гіркий — трав'янистий багаторічник з родини айстрових. Виростає заввишки до 1 м, іноді й вище. Уся рослина — і стебло, і листя — має сірувато-білий колір від шовковисто-білоповстистого покриву. Безпомилково рослина розпізнається за дуже сильним, добре відчутним у повітрі, ароматним запахом, що його виділяють всі частини рослини, та вкрай гірким смаком.

Рослина напрочуд невибаглива до грунтових умов, тому

й звичайна на всіх просторах України — від Полісся й до Чорного моря. Особливо поширена в степовій смузі, бо не вадить їй посушливий клімат (саме від нестачі вологи захищає її шовковисто-білоповстисте вбрання). Не зростає, однак, полин гіркий на болотах та всяких надміру вогких місцях.

Наукова ботанічна назва рослини — Artemisia absinthium L. Походження її ось як тлумачить прадавній поет Псевдо-Макр у своїй поемі «Про властивості трав», яка є складовою частиною славнозвісного «Салернського кодексу здоров'я», складеного на початку XVI сторіччя. Главою «Артемізія» й розпочинається згадана поема. Тут читаємо (в нашому перекладі з російської):

«Різні властивості трав оспівати в поемі збираюсь
І справедливим вважаю почать з Артемізії;
Це ж бо — матір незчисленних трав, пойменована так грецьким словом.
Говорять, що дію цілющу цієї трави відкрила Діана,
Що Артемідою зветься у греків, а звідси і назву
Ця носить трава, винахідниці ім'я придбавши».

Залишається до цього додати, що Артеміда, за грецькою міфологією,— богиня-діва, сестра Аполлона, хранителька отар і дичини, покровителька мисливства, богиня Місяця. У міфах стародавніх римлян таку посаду обіймала Діана.

Absinthium в перекладі з грецької означає гіркий, але цілющий засіб, полин.

Як здогадується читач, цілющі властивості полину гіркого стали відомими людям дуже давно. І на озброєнні медицини стоїть він з часів Плінія. Особливо популярною була рослина в старогрецькій, давньоримській та арабській медицині. Проте іноді їй приписували й надміру широкий діапазон впливу на організм людини. Свідчення того є рядки згаданої вже поеми Псевдо-Макра:

«Успішно найбільш нею зцілюють хворість жіночу:
Бо у відварі вона і при місячних допомагає,
Діючи так, якщо матку відваром таким зігрівати
Часто, чи з чистим вином випивати свіжу й розтерту,
Або як зелену натруть і вночі на живіт прикріплять,
І зародок гонить в питві, або ж лиш накладена буде
Ця трава — затвердіння й здуття живота виганяє.
Як сечогінне годиться й каміння вона розкладає;
Частим вживанням з вином допоможе вона і жовтушним.
Сало з такою травою до зоба прикладувать радить
Пліній, і, терту, разом із вином приймати також пропонує.
. . . . . .
Якщо ж, розтерта, вона зберігається в мусті,
Стане цілющим вино при вже названих вище хворобах,
І аромат, і букет у такого вина надзвичайні;
Якщо пити — то зміцнює шлунок воно, й підребер'я
Лікує успішно, та й в інших випадках так само корисно».

І донині полин гіркий залишається в арсеналі дійових цілющих засобів. Застосовують переважно листя, іноді квітуючі верхівки рослини. Щоправда, не все з того, що здавалося безсумнівним лікарям сивої давнини, підтверджують сучасні дослідження. Зокрема, С. Ю. Землинський зауважує, що вино, до складу якого входить полин (а так само й горілка-полинівка, лікер тощо), згубно діє на людський організм. Постійне вживання такого вина чи іншого міцного напою може спричинити до сильного отруєння, супроводжуваного тяжкими нервовими захворюваннями. Це застереження, бачте, звучить дисонансом супроти дифірамбу Псевдо-Макра «полиновому» вину. Звісно, що й тут, як і в усьому, потрібна міра, бо ж недарма сказано: що занадто, те завадить.

Нині в науковій медицині полин гіркий застосовують як гіркий засіб (абсент), що збуджує апетит і поліпшує травлення, бо стимулює секрецію травних залоз і посилює виділення жовчі та панкреатичного соку (соку підшлункової залози).

Біохімічний склад цієї рослини вивчено досить повно. Вона містить понад 1 % синьо-зеленої ефірної олії. Ця олія й зумовлює специфічний сильний запах та гіркий смак рослини, що навіть стало своєрідним еталоном і знайшло своє відображення в прислів'ї «гіркий, як полин». Серед трав'янистих рослин світової флори полин вважається найгіркішою рослиною, хоч є ще й гіркіші, як, наприклад, тирлич жовтий, що зростає в Карпатах. Певно, сталося так тому, що полин відомий всім як нестерпна гіркота, а інші гіркі рослини — небагатьом.

Гіркота полину дуже стійка і не зникає навіть при проходженні через травний тракт та переходить у кров. Жителям степової зони України добре відома ця гіркота в молоці, коли за браком пасовищ корови змушені поїдати полин гіркий. Гіркими стають і всі продукти з такого молока. Можливо, що молоко це в певних випадках, зокрема при порушенні травлення, може бути корисним.

Крім ефірної олії з її складовими, в полині виявлено глікозид абсинтин, білок, крохмаль, смолу, солі різних кислот тощо. Нещодавно знайдено порівняно значну кількість вітамінів — С (близько 0,5 %), B_2, каротину (провітаміну А), а також яблучної та янтарної кислот.

Отже, досить різноманітний і багатий вміст у полину складних органічних сполук різної природи вказує на його можливу сильну й різнобічну дію на організм людини.

Основними формами вживання полину є настій, настойка, екстракти та пілюлі. Настойка, як і екстракт, є готовою формою ліків у аптеках. Готують її на 70-градусному спирті. Для одержання 1 л настойки беруть 200 г сухої подрібненої трави полину (краще листя). Приготування ж настою доступне в домашніх умовах: 1—2 чайні ложки подрібненого по-

лину заливають склянкою окропу. Цього досить для вживання протягом доби. Приймають полинові ліки за півтори години до їди.

У народній медицині діапазон застосування полину гіркого значно ширший. Для обізнаних з його цілющою дією людей рослина стала випробуваним домашнім лікувальним засобом. Її радять вживати не тільки при розладах травлення, підвищеній кислотності, шлункових кольках, а й при гастриті, метеоризмі, захворюванні печінки й жовчного міхура та при анемії. Вважають також, що полин зарадить при безсонні й поганому запаху з рота.

Народна медицина Болгарії вважає доцільним застосування полину гіркого ще при золотусі, геморої, туберкульозі, суглобовому ревматизмі, епілепсії, при недостатніх і нерегульованих менструаціях, при білях та проти глистів.

З лікувальною метою збирають цілком розвинене листя протягом літа, рідше верхівки стебел на початку цвітіння (липень — серпень).

Дещо дивним може видатися кулінарне використання полину гіркого. Проте факт, що листя його у невеликій кількості (один-два) додають як приправу до жирних страв (особливо смажених гусей). Така приправа сприяє перетравленню й засвоєнню складної м'ясної їжі. Цінують його і в лікерному виробництві.

Крім згаданих, полин гіркий має чимало й інших застосувань, зокрема у ветеринарії та як інсектицидний засіб для боротьби з шкідливими комахами, в тому числі й хатніми (блохи, таргани тощо). Про відразу комах до цієї рослини красномовно свідчить той факт, що в природі полин майже не ушкоджується комахами-шкідниками.

Вовче тіло — окраса болота

Серед лікарських рослин вона відома щонайменше. Навіть знавці народної медицини здебільшого обминають її. Лише в поодиноких академічних виданнях, присвячених корисним рослинам, є короткі відомості про неї.

Обмеженість відомостей певною мірою пояснюється досить малим ареалом рослини: часто вона трапляється лише на болотах Полісся, а вже в Лісостепу рідко здибаєте її, та й то тільки у багнистих долинах річок.

У народі рослина відома під такими назвами: бутянові ніжки, гвоздички, декоп, дикопт, вовче тіло, вовчі жили, золотник, огірошник, перстач болотний, семерник болотяний, сім паличок, сухоягодник, сухолом.

В українській ботанічній літературі усталилася назва **вовче тіло болотне.**

Ботанік Карл Лінней назвав цю рослину Comarum palustre L. Назва походить від грецького слова komaron, яким і тепер греки позначають плоди суничного дерева (вовчому тілу таку назву дано, щоб підкреслити його схожість з суничним деревом); palustre — по-латині — болотне.

Вовче тіло болотне — добре примітна (заввишки 50—70 см) рослина з довгим, надземним повзучим, розгалуженим кореневищем, яке здатне дерев'яніти. Стебла висхідні, біля основи укорінюються, в горішній частині — коротковолосисті. Має рослина складний листок із трьох-семи (найчастіше — п'яти) довгастих, пилчасто-зубчастих листочків; нерідко верхні листочки не пилчасті, а цілісні. Окремі листочки сидять зближено основами, тому весь листок не виглядає непарноперистим, яким є насправді, а скидається на пальчастий листок багатьох перстачів (про що свідчить одна з народних назв — перстач-болотяник), зокрема перстачів білого, великоквіткового, суницевого, повзучого. Листочки зверху зелені, а зісподу — з оксамитовим білуватим опушенням. Черешок усього складного листка розширений у нижній частині і трохи обіймає стебло.

Квітки зібрані по дві-три на кінці стебла у щиткоподібні суцвіття. Чашолистки, пелюстки, тичинки й маточки забарвлені у темно-червоний колір, що є найхарактернішою ознакою вовчого тіла, за якою легко розпізнати рослину в травні—липні, коли вона цвіте.

Вовче тіло — вологолюбна рослина, тому й росте, як згадувалось, переважно на сфагнових і трав'яних болотах, а також по багнистих берегах річок, на вогких луках, у канавах. Поширена головним чином на півночі республіки.

Корисне вовче тіло як дубильна та неабияка лікарська рослина. Використовується лише у народній медицині Полісся. Послуговуються кореневищем та всією рослиною, зібраною в пору цвітіння, при зобі, переляку тощо.

Цілющу дію вовчого тіла зумовлюють наявні в рослині дубильні речовини, флавоноїди та ефірна олія.

Медунка

Майже водночас із сон-травою, горицвітом весняним і анемоною ранньої весни з'являються в лісах і по чагарниках медунки. Так названо їх тому, що на дні трубчастого віночка квітки є солодкий нектар і його медовий смак просто відчути, коли висмикнути той віночок квітки і пожувати нижню частину.

Полин гіркий

Вовче тіло росте на болоті

Медунка лікарська

У народі медунки відомі ще й за такими назвами: дзвоники (за формою квіток), медовник, медовичок, медунчики, медяник, ряст, щемелина, воловий язик (листки у більшості медунок шорсткі, як воловий язик), жива трава лісова (зумовлено цілющими властивостями; така назва побутує серед знавців лікарських рослин), числéна, куряче зілля, крокіс, цицак (дуже полюбляють діти смоктати квітки медунки), брат-і-сестра.

Наукова назва роду Pulmonaria походить від латинського pulmo — легені, що вказує на застосування медунок як лікувального засобу при захворюваннях легень.

Весняними за часом цвітіння є **медунки лікарська** і **вузьколиста.** Перша поширена на Україні рідше і переважно на заході республіки, а друга трапляється у соснових та листяних лісах лісових районів і зростає головним чином на піщаному грунті. Дещо пізніше згаданих видів у листяних лісах та по узліссях Правобережного Лісостепу і в Карпатах зацвітає медунка м'якенька.

Медунки — багаторічні рослини, кореневище, стебло й листки яких шорстко- або м'якоопушені. Характерні у них квітки: на початку цвітіння червоні, а наприкінці — темно-фіолетові, зібрані у роздвоєні завійки на верхівці стебла-квітконоса. Прикореневі листки більші від стеблових і розвиваються після відцвітання рослини.

Медунки в період цвітіння є цілющими рослинами. В цю пору їх і збирають, зрізуючи (а не зриваючи!) біля землі. Укладати треба в корзину обережно, щоб не зім'яти соковиті стебла, бо зламані і пошкоджені частини при висиханні чорніють, що неприпустимо. Сушити треба якомога швидше, розклавши тонким шаром на печі чи в сушарці.

Цілющі властивості медунок зумовлені вмістом відповідних біологічно активних речовин. Тепер відомо, що, зокрема, медунка лікарська містить активну речовину алантоїн, слиз, віск, фітостерол, дубильні речовини, сапоніни, каротин, вітамін С, рутин, чимало поліфенолів та значну кількість мінеральних сполук, серед яких розчинні та нерозчинні силікати. Встановлено також наявність у рослинах кількох мікроелементів, у тому числі марганцю, який має кровотворні властивості, стимулює ріст, активізує вітамін B_1 та регулює функцію деяких залоз внутрішньої секреції.

Віддавна медунка відома як народний в'язкий, відхаркувальний, пом'якшувальний, протизапальний та легкий сечогінний засіб, а також як кровотворний фактор.

У народній медицині рослину застосовують при катарах горла, гортані, трахей, ангіні, гнійному катарі бронхів, ослизненні дихальних органів, при кашлю і хрипоті, а також проти проносу, геморою, сечовиділення з кров'ю, при атонії (слабкості) сечового міхура і каменях у ньому. Вживають медунку переважно у вигляді чаю: чотири чайні ложки трави на дві

склянки окропу і гарячий відвар з медом випивають за день. Свіжовіджатий сік змішують з медом і приймають кілька разів на день по чайній ложці.

У чайних лікувальних сумішах медунка добре поєднується в рівних частинах з подорожником ланцетолистим і любистком: 50-процентну витяжку з них приймають по чайній ложці тричі на день.

У червні — липні цвіте ще одна медунка — темна. Поширена в тих самих районах, де й згадані види. Вона також цілюща.

Шануйте ж корисні медунки і не зривайте їх навесні для забави — в букети!

Чим пахне буркун?

Напевно, не раз доводилося вам насолоджуватися надто приємними пахощами зів'ялої трави й сіна, скошеного на сухих луках. До вподоби ті пахощі всім без винятку. А випромінює їх звичайна в наших краях рослина — буркун, який після того, як зів'яне, виділяє запашну речовину кумарин.

Буркун — рослина порівняно добре відома людям. Щоправда, подекуди в народі його називають інакше: буркун окладник, окладник, окладник жовтий, буркун степовий, буркунець, бурковина, боркун, борконь, воргун, ворчун, донник жовтий, заячий холодок, коминиця жовта, липка, мелюс, модрик, седаш, чемерник, чемирник. Російська назва — донник.

Тут йдеться про **буркун лікарський** та близький до нього буркун великий (російська назва — донник лекарственный).

Наукова назва — Melilotus officinalis (L.) Lamk. Родова назва — melilotus — збірна із грецьких слів mell — мед і lotos — одна з уживаних в давнину означень різних рослин.

Буркун — дворічна рослина з родини бобових, з прямостоячим стеблом, часто досить розгалуженим. Листки трійчасті, причому середній листочок на черешечку, бокові ж — майже сидячі. Квітки жовті, дрібні, зібрані у багатоквіткові пазушні китиці. Цвіте з червня до вересня.

Істотної різниці для нефахівців між цими видами немає. Хіба що буркун високий розвиває вище стебло — до 1,5 м. Трапляється він дуже рідко в околицях Вінниці, Харкова і Кам'янця-Подільського.

Буркун лікарський — звичайна рослина на Україні. Зростає на схилах, засмічених місцях, на межах, парових полях і перелогах, по конюшині, серед зернових культур. Належно оцінено кормові і медодайні якості буркуну лікарського.

До того ж він є морозо- і посухостійкою рослиною.

Дуже давно люди послуговуються буркуном і як цілющою рослиною. Використовують, крім названих, ще й інші види — буркун зубчастий, білий, кримський тощо. Зовнішнє застосування буркуну переважає над внутрішнім вживанням. З буркуну виготовляють відомий зелений витяжний пластир, який накладають на тверді набряки, фурункули, що погано формуються, нариви, забиті місця, поранення, при остеомієліті.

Такий пластир можна виготовляти в домашніх умовах. Для цього беруть 12 г жовтого воску і стоплюють з 22 г каніфолі та однією столовою ложкою тваринного лою, додають одну чайну ложку спорошкованої трави буркуну лікарського, нагрівають на малому полум'ї п'ять хвилин, часто перемішуючи, проціджують у склянку і кладуть на хворі місця. Є й інші варіанти приготування буркунового пластира.

З такою метою послуговуються і просто розпареними в окропі квітками буркуну. Їх використовують й при флюсах, запаленні середнього вуха, нагноєнні грудної залози у жінок, маститі тощо. Нерідко буркун поєднують з квітками ромашки і листям алтеї лікарської у рівних пропорціях. Засипану в торбинку суміш, як радить В. В. Кархут, треба розпарити в окропі. Така припарка гоїть рани, знижує болі в опухлих від ревматизму суглобах.

Внутрішньо чай з буркуну лікарського п'ють при кашлі, лихоманці, мігрені, клімаксі, безсонні, гіпертонії та як молокогінний засіб у матерів. Для цього беруть одну столову ложку буркуну на склянку окропу (200 мл) і настоюють 10—15 хвилин.

У суміші з травою золототисячника малого і квітками підбілу звичайного (мати-й-мачухи), взятих порівну, буркун лікарський застосовують протягом кількох тижнів при хворих яєчниках у молодих жінок. При цьому потрібне цілковите утримання від статевого життя на період лікування.

Зазначені дози для внутрішнього вживання неприпустимо завищувати, бо це може спричинити нудоту, блювання, головні болі, параліч гладкої мускулатури, появу крові у сечі, утворення крововиливів під шкірою, погане самопочуття.

Основною діючою речовиною буркуну лікарського є кумарин, який є і в іншій рослині — маренці запашній, тому ці трави майже однаково пахнуть. Свіжа рослина буркуну містить позбавлений запаху глікозид кумариген, з якого під час висихання трави утворюється кумарин. Ось чому і пахне так приємно скошена трава буркуну. З інших речовин містяться мелілотин (від латинської назви рослини), який є похідною запашною сполукою від коричної кислоти, а також смола і дубильні речовини. Ліки з буркуну мають приємний аромат і солонувато-гіркий смак.

Крім кумарину, в рослині виявлено й дикумарин, спро-

можний знижувати в'язкість крові, уповільнювати її зсідання, діяти фібринолітично. Тому буркун доцільно вживати у вигляді чаю при лікуванні емболії, тромбозів, тромбофлебітів та інфаркту міокарда, проте нетривалий час, оскільки кумарин хоч і діє протисудомно, але пригнічує центральну нервову систему. Він діє наркотично і збільшує кількість лейкоцитів у крові хворих на лейкопенію внаслідок променевої хвороби.

Чай з трави буркуну, липового цвіту й ромашки, взятих порівну (дві чайні ложки суміші заливають склянкою окропу і настоюють протягом 15 хвилин), вважається добрим жовчогінним засобом.

Буркун використовують як фіксатор аромату в парфюмерії, для ароматизації люлькового тютюну, а також при виробництві сирів. Трава його запобігає появі молі.

Як бачите, буркун є цінною травою різнобічного застосовування. І вартий шани від людей.

Трава не завинила

Не шумить сухий чорнобиль,
Коник не стрекоче,
Перепілка не співає
І вуж не сикоче.

Степан Руданський

Ботаніки називають цю траву **полином звичайним.** У народі ж вона відома під назвою чорнобиль. Щоправда, є й інші назви: бельняк, билина, билиця, білник, бильник, біль чорний, віничник, забудка, забудьок, лябудка, нехворощ-чорнобиль, чернобель, чорнобіль.

Наукова назва — Artemisia vulgaris L. — походить від імені богині Артеміди — покровительки жінок (через цілющу дію трави при жіночих хворобах) або від грецького artemes — свіжий, здоровий; vulgaris — звичайний.

Принагідно додамо, що в давнину артемізією називали тільки траву чорнобилю. Значно пізніше цим словом назвали весь рід полинів.

Полин звичайний — багаторічна трав'яниста рослина з родини айстрових з гіллястим, фіолетового чи бурого відтінку стеблом, до 100—150 см заввишки. Листки чергові, перистороздільні, зверху темно-зелені, зісподу — світлі (отож і чорнобиль — чорно-біле зілля, чорна билина). Квіткові кошики численні, дрібні, від жовтих до червонясто-коричневих, зібрані у довгі й густі волоті.

Росте полин звичайний серед чагарників, у ярах, по берегах річок, у садах і городах, на засмічених місцях, пустищах по всій Україні.

Багатий полин звичайний на біологічно активні речовини. Вся рослина містить ефірну олію, слизисті та смолисті речовини, інулін, сліди алкалоїдів, дубильні речовини, а в зелених листках і молодих стеблах — провітамін А (до 12 мг%), вітаміни B_1, B_2, С (до 175 мг%).

Рослина ця споконвіку відома людям як харчова та лікарська. В їжу використовують головним чином листя, а також квітки і стебла полину звичайного як пряноші для надання своєрідного аромату й смаку м'ясним стравам, маринадам, соусам; ним поліпшують вина, настойки й оцет. Збирають молоде листя окремо або разом із нерозкритими суцвіттями. Із свіжого листя готують зелені борщі, додають його в салати, супи, пюре, ковбаси. Висушені в тіні листки й бутони подрібнюють на порошок і зберігають про запас у щільно закритих банках. Порошок із полину звичайного додають як пряноші до м'ясних страв або витримують м'ясо перед приготуванням (смаженням чи тушенням) у відварі з цього полину чи в полиновому маринаді. Особливо популярний чорнобиль у французькій кухні.

Цілющі властивості полину звичайного віддавна відомі людям. Знали про те і древні лікарі — Гіппократ, Пліній, Діоскорид. Найширше використовувалась ця рослина (листя й корені) при різних жіночих захворюваннях. У відомому «Прохолодному вертограді» полину звичайному присвячено окремий розділ, де перелічено усі випадки застосування його при захворюваннях жіночої статевої сфери: «Якщо якась жінка течії менструвої не має, тій даємо питво, у якому варено чорний чорнобиль, і таким чином та течія настає. Корінь тієї трави вельми пом'якшувальний і руховий для утроби жіночої. Якщо жінки те зілля приймають, тоді й живе і мертве дитя з утроби вийде».

У народній медицині полином звичайним широко послуговуються як заспокійливим засобом при різних захворюваннях, пов'язаних з явищами збудження, а тому числі й при епілепсії.

Хоч емпіричні спостереження за дією цього полину ще й досі не обгрунтовані науково, все ж фармакологи й лікарі останніх сторіч, особливо ж А. П. Нелюбін (1840) у своїй «Фармакографії», гаряче рекомендують цей засіб як заспокійливе при руховому збудженні та як маткове при дисменореї.

У давнину вважали, що прикладений до підошов чорнобиль знімає втому.

В деяких місцевостях полин звичайний використовують для відлякування мух, комарів та бліх. Наявний у ефірній олії чорнобиля цинеол є глистогінним засобом.

Вагітним жінкам полин звичайний протипоказаний. У великих кількостях він отруйний, тому слід чітко дозувати. Квітковий пилок чорнобиля може викликати сінну нежить.

Молоді листки і квітуючі верхівки стебел збирають від липня до жовтня, корені — в жовтні. Висушують листя й верхівки у затінку. Подрібнюють на порошок і зберігають без доступу світла. Корені сушать підвішеними.

Скромний зцілитель

Велика популярність і гучна слава дісталася небагатьом рослинам. Хто, скажімо, не знає чи не чув про конвалію, валеріану, горицвіт та барвінок? Їх знає й шанує кожний. Проте серед величезної кількості цілющих рослин є багато маловідомих. І хоч мають вони вікову історію, проте були відомі поодиноким народним знавцям трав. Й нині їх мало знають люди, бо вони непривабливі зовні, непримітні й не привертають уваги.

Мабуть, через скромну зовнішність мало відома людям, хоч і поширена майже по всій Україні, маленька (10—20 см заввишки) однорічна, білоповстиста від численних м'яких волосків рослина, яку називають **сухоцвіт багновий.** Відомі й такі місцеві назви: волошки, жабник, жаб'яча трава, ростильник, сухоцвіт мокляковий, товстушка. Обмежена кількість народних назв зайвий раз підтверджує необізнаність людей з цим зіллям.

Наукова назва — Gnaphalium uliginosum L. — походить від грецького слова gnaphalon, що означає повсть (від опушення рослини), uliginosum в перекладі з латині означає багновий, болотяний, драговинний (любить вогкі багнисті місця).

Природно сухоцвіт багновий зростає головним чином на тих місцях, де земля зазнала впливу людини — зорана, перекопана чи просто зрушена дернина. Ця рослина з родини айстрових зростає найчастіше в посівах, зокрема серед картоплі та в озимині, насамперед у житі, а також серед різних городніх культур. Нерідко натрапите на неї по берегах ставків, уздовж канав, ручаїв, по дорогах на низині, на осушених болотах та вогких луках, там, де тривалий час навесні стоїть таловина, де збирається дощова вода або підгрунтові води залягають близько від поверхні. Як дуже вибаглива до вологи, рослина найбільше поширена в північних та західних районах України — на Поліссі, в Лісостепу, Карпатах та Закарпатті. На півдні зростає тільки поблизу річок та інших водойм. Особливо великі запаси сухоцвіту поблизу штучних морів, по р. Дніпру, де навесні тривалий час стоять повеневі води.

Уже не одне сторіччя в народній медицині сухоцвіт багновий застосовують для лікування багатьох хвороб, головним чином як ранозагоювальне при застарілих виразках.

На пустищах і пагорбах росте буркун лікарський

Сухоцвіт багновий полюбляє вогкі місця

Ломиніс прямий росте у світлих лісах

Любочки осінні

Починаючи з 1935 р. сухоцвіт багновий утвердився в науковій медицині після детального й різнобічного вивчення. Нині вже доведено, що найкращий і найбільший ефект дає застосування сухоцвіту багнового при лікуванні запущених виразок і ран.

Ліки з сухоцвіту готувати нескладно. Внутрішньо вживають переважно настій трави: 20 г трави на дві склянки окропу або 50 г на 1 л води. П'ють як звичайний чай тричі на день, проте не більш як 100 мл за один прийом. Готувати настій трави сухоцвіту можна тільки на один день, бо він швидко скисає і псується.

Зовнішні пошкодження (рани, що тривалий час не загоюються, виразки на шкірі, нориці, опіки) лікують маззю, приготовленою з 10 г порошку трави сухоцвіту на свіжому несолоному вершковому маслі з домішкою меду у співвідношенні 1 : 4 : 4 або просто з трави, відвареної у лляній олії. Таку мазь прикладають до зовнішніх ран, змінюючи через день. Порошком із сухої трави сухоцвіту присипають уражені ділянки тіла при мокрій екземі, а також при випаданні кровоточивих гемороїдальних вузлів. Діючі речовини сухоцвіту посилюють процес відновлення (регенерації) ушкоджених тканин.

Серед спеціалістів набув визнання і схвалення запропонований професором В. В. Ніколаєвим та успішно застосований московським лікарем М. М. Панченковим комбінований метод лікування виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки за допомогою сухоцвіту багнового й синюхи блакитної (Polemonium caeruleum L.). У цьому разі використовують настій сухоцвіту за вже згаданим рецептом та відвар синюхи (8 г сухого кореневища з корінням на склянку окропу). Настій сухоцвіту п'ють до 50 мл за півгодини до вживання їжі, а відвар синюхи — по столовій ложці тричі на день після їди. Строк лікування — один-два місяці. При такому лікуванні у хворих на виразку шлунка незабаром зникає симптом ніші, припиняються болі, поліпшується самопочуття і вони швидко набирають масу.

Лікувальна цінність сухоцвіту багнового зумовлена наявністю в рослині комплексу вітамінів B_1, С і великої кількості провітаміну А (каротину), ефірної олії, дубильних речовин, алкалоїдів тощо. Повністю хімічний склад рослини досі ще не з'ясовано. В разі лікування виразкових хвороб шлунка, крім наявних у траві сухоцвіту вітамінів, важливу роль відіграє спазмолітична (що усуває спазми) дія цієї цілющої трави.

Співробітники терапевтичної клініки Іжевського медичного інституту довели також придатність сухоцвіту багнового для успішного лікування гіпертонічної хвороби в початкових стадіях. З цією метою п'ють переважно чай з сухоцвіту багнового за згаданою вже дозою. Крім того, радять ванни для ніг (50 г трави на ванну), тривалість яких — 30 хвилин при темпе-

ратурі 35 °С. Професор В. П. Луканін із Свердловська з успіхом лікував за допомогою сухоцвіту хворих на невроз серця з помірною гіпертонією, а також неврози шлунка, кишечника та жовчного міхура.

У народній медицині цю рослину вживають внутрішньо й для лікування грудної жаби (стенокардії). Чай з сухоцвіту п'ють при прискореному серцебитті (діє заспокійливо) та при запамороченні голови. Суміш сухоцвіту багнового із звіробоєм та золототисячником в однакових співвідношеннях застосовують при болях у животі із здуттям та печією.

Збирати сухоцвіт багновий можна в середині — кінці липня. Через два місяці після появи сходів (у травні) рослина повністю встигає розвинутись і зацвісти, а вже на початку серпня зайве її шукати — на той час вона відмирає.

Усю рослину сухоцвіту легко вирвати з коренем, який треба відрізати. Сушити краще на відкритому повітрі в затінку чи на горищі; можна й в сушарці при температурі 30—40 °С. Зберігати краще в картонних коробках.

Схожим до описаного є сухоцвіт лісовий (Gnaphalium sylvaticum L.). Рослина — багаторічна, досить велика, значно вища і зовсім не галузиста. Близьким є також жабник, або грудна травка (Filago arvensis L.). Відрізняється тим, що суцвіття зібрані в пазухах листків, на відміну від сухоцвіту багнового, у якого суцвіття на верхівках гілочок. Згадані трави не варто збирати.

Романова трава

Роман зілля копає, копає,
А сам його не знає, не знає.

Народна пісня

На межі весни і літа в лісах, по узліссях і серед чагарників у всій лісовій зоні та в Лісостепу України, а то зрідка й у Степу серед чагарників спалахують білими рясними зоряними купами високі галузисті стебла **ломоносу прямого.** Щоправда, за такою назвою рослина ця не всюди відома на Україні. В різних місцевостях її звуть інакше: ломинос, ломоніс, ломонос, ломенець, лом-трава, ломтяк, богородична трава, бородавник, девесиль, жигунець, жижвона, крівавник, кустерень, лісовий любисток, поград прямий, романова трава, стародуб, чортове ребро, ясенок. Значна кількість місцевих назв є свідченням обізнаності людей з цією рослиною. Ломиніс прямий привертає увагу насамперед своїм декоративним виглядом, а надто ж в пору цвітіння. Здавна цікавляться люди й іншими його корисними властивостями, зокрема цілющими.

Ломиніс прямий (Clematis recta L.) — високорослa багаторічна трава, до 1,5 м заввишки. Листки перисті, складені з 6—7 яйцеподібних чи довгасто-яйцеподібних часток, які біля основи більш-менш серцеподібні. Квітки численні, білі, 10—12 мм у діаметрі, в півзонтиках, які зібрані на верхівці стебла волотевидним суцвіттям.

Свіжа рослина отруйна. Худоба її не торкається. Розтерті листки мають надто гострий запах та їдкий присмак, що викликає надмірне слиновиділення й слинотечу. Містить рослина анемонін і протоанемонін, клематитол, каулосапонін, глікозид. Отруйність трави зникає при висушуванні.

Листя й квітки ломоносу прямого мають сильну бактерицидну і фунгіцидну дію, тобто згубно діють на мікроорганізми — бактерії та гриби. В науковій медицині рослина поки що не знайшла свого застосування, а в народі квітки й листя ломоносу використовують у відварі (одна столова ложка висушеної трави на дві склянки води) як сечогінне й потогінне, а також як засіб від венеричних хвороб, кісткових пухлин, головних болей, корости тощо.

У гомеопатії траву вживають у вигляді спиртової витяжки при малярії, запаленні очей, запальних процесах сечового міхура та злоякісних висипах і лишаях. Звісно, що будь-яке користування ломоносом як лікувальним засобом припустиме лише з дозволу лікаря та під його наглядом, щоб уникнути небажаних наслідків й можливого отруєння при необережному дозуванні.

Народна ветеринарія послуговується травою ломоносу прямого, переважно свіжозібраною, при ранах, спричинених комахами. Це знайшло відбиток у народній назві — зміївона.

Трава називається борщівник

Так буває нерідко: якась річ, явище чи особа набуває в певні часи популярності, стає для всіх звичною, а потім про неї забувають і з часом відкривають як нове. От і виходить: нове — то давно забуте старе.

Подібне трапилося й з борщівником, або борщем (так його називають у народі). Сама назва чітко вказує на використання цієї рослини нашої природної флори. Протягом віків предки-слов'яни послуговувалися цим дарованим природою зіллям — варили з нього борщ, особливо зелений з молодого свіжого листя. Дослідник А. Івашко пише: «Борщ (борщівник — Г. С.) вживається в їжу замість капусти... його спеціально сіяли і навіть заготовляли про запас...» Традиція вживання борщівника в їжу зберігалась на Україні, в Росії та Білорусії аж до початку XX сторіччя. А тепер то мало

хто й знає, який ця рослина має вигляд.

У ботанічній літературі так і лишилася назва борщівник. Йдеться саме про **борщівник сибірський,** або звичайний (наукова назва Heracleum sibiricum L. походить від імені грецького міфічного напівбога-силача Геракла) — дворічну рослину з родини зонтичних, 50—150 см заввишки, опушену жорсткими волосками, з великими (до 50 см завдовжки і 30 см завширшки) довгочерешковими перистоскладними (з 5—7 сегментів) нижніми листками. Цвіте в червні — серпні.

Росте борщівник сибірський на луках, по берегах річок, біля доріг як бур'ян. Поширений по всій Україні, крім Криму.

Борщівник сибірський — рослина харчова і водночас лікарська, як і більшість харчових рослин.

Вивчення хімічного складу показало, що ця рослина багата на вітамін С (до 166 мг%) і каротин (провітамін А). Уся рослина містить фурокумарини, яких найбільше в плодах. Виявлено також групу кумаринів (сфондин, пімпінелін, ізопімпінелін, бергаптен та ізобергаптен); у коренях рослини є амінокислоти (глютамін, аргінін), сполуки галактан і арабан, а також значна кількість цукру. Вивчення хімічного складу борщівника сибірського триває.

У народній медицині використовують усю надземну частину рослини (траву) і окремо корінь. Траву збирають на початку цвітіння: зрізують верхівки до 25 см, сушать у затінку. Корінь беруть восени від рослин, які ще не цвіли, ріжуть на шматки до 10 см, нанизують на нитку і сушать у підвішеному стані.

При збиранні борщівника треба бути обережним: у сонячну суху погоду сік листків, стебла і кореня може викликати почервоніння і пухирі на шкірі, тому краще працювати в рукавицях.

З лікувальною метою борщівник сибірський використовують як заспокійливий засіб при нервових хворобах, судорогах різного походження, епілепсії, хворобах шкіри, раку, розладах шлунка. Настій і відвар трави чи настій кореня радять для поліпшення травлення, при проносах, катарах шлунка й кишечника. Для настою беруть дві-три чайні ложки подрібненої трави, заливають двома склянками холодної кип'яченої води й настоюють у закритій посудині протягом восьми годин, після чого проціджують. П'ють по чверті склянки чотири рази на день до їжі.

Спиртова настойка коренів допомагає при зубному болю. Відвар усієї рослини з коренем використовують у вигляді примочок при коросте та у вигляді припарок при опухах (свіжі листки обливають окропом, подрібнюють і загортають у марлю). Припарки з розпарених листків знімають запалення суглобів і ревматичні болі.

Оскільки борщівник сибірський — їстівна рослина, то сезонне вживання його має лікувальне й профілактичне

значення. Свіжу зелень використовують як приправу в супи, з листків готують смачний зелений борщ. Вся молода рослина й корені придатні для салатів. То чому б не згадати давню традицію наших предків і не використати цю корисну рослину для свого ж здоров'я! Тим більше, що у свіжому вигляді борщівник сибірський доступний у сільській місцевості з квітня до середини червня. Їжте на здоров'я цілющу зелень!

Дуже близьким до описаного виду є **борщівник європейський** (місцеві назви: борщовик, борщівка, щербач, болячечна трава, козел, мшаль, пук, цвиндух, рута божа), що зростає на луках й серед чагарників у Карпатах. Має трійчасторозсічені листки з лопатевими або перистороздільними сегментами. Ним можна послуговуватися так само, як і борщівником сибірським.

Вогонь полів

Це не просто поетична назва рослини: в ній відбито дошкульний норов цього злісного бур'яну — **пирію повзучого,** відомого кожному, хто має справу з землеробством. Саме за злісне засмічення поля, агресивний характер та через труднощі боротьби з ним землероби Стародавньої Греції прозвали пирій агропіроном, що перекладається як «вогонь полів». Тепер усталилась наукова назва: Elytrigia repens (L.) Nevski. Скільки ж то проклять на його адресу висловили трудівники поля багатьох континентів за тисячоліття!

Він настільки добре відомий всім бур'ян, що не потребує докладної характеристики. Пирій повзучий — багаторічна злакова рослина сизувато-зеленого забарвлення. Іноді зовсім зелена, з довгими повзучими кореневищами, що протягом літа розростаються в усі боки на значну довжину і завдають так багато клопоту.

Поширений пирій по всій Європі, не минув і Азії, Північної Африки, проник і в Північну Америку. Справді всюдисущий бур'ян! З ним зустрінетесь у полі, в лузі, на перелогах і степових схилах, на галявинах та серед чагарників.

Лаяти, звісно, пирій є за що. Але ж він і дуже корисний. Насамперед, це цінна кормова трава для багатьох тварин.

Та, певно, його підмочену репутацію покращує те, що пирій — неабияка лікарська рослина, якою послуговувалися ще стародавні лікарі. Здавна застосовують його і в народній медицині як сечогінний, кровоочисний і злегка проносний засіб та як такий, що відновлює порушений обмін речовин. І досить ефективними є прості ліки — настій, напар

або сік із свіжих кореневищ пирію. Їх з успіхом застосовують при шлунково-кишкових захворюваннях, жовчних і ниркових каменях, всіх шкірних хворобах та при фурункульозі. Для приготування напару потрібно 60 г сухих кореневищ пирію на 1 л окропу; свіжих кореневищ беруть втричі більше.

У суміші з іншими лікарськими рослинами (квітки бузини, фіалка триколірна, верес та ін.) пирій посилює сечовиділення при ревматичних і подагричних хворобах, болях у жовчному й сечовому міхурах, а також при каменях сечовидільних органів. В останньому випадку беруть одну столову ложку суміші кореневищ пирію, кореня вовчуга, кореневищ кропиви дводомної, квіток бузини, трави хвоща польового у співвідношенні 7 : 4 : 1 : 3 : 5 на 300 мл води і кип'ятять 15 хвилин, проціджують та п'ють тричі на день по одній склянці.

Застосовують пирій і при хворобах печінки, селезінки й жовчного міхура. Сечовидільна й очисна дія зумовлює застосування цієї рослини в багатьох випадках, зокрема при водянці, а також при висипах на шкірі, чиряках і наривах. Ефективний міцний напар кореневищ пирію; його п'ють по три склянки щодня протягом трьох-чотирьох тижнів.

Здебільшого ж вживають чай з пирію. Його готують так: чотири чайні ложки сухих подрібнених кореневищ заливають однією склянкою холодної води, настоюють 12 годин, відціджують, а рештки заварюють склянкою окропу, настоюють 10 хвилин, потім змішують обидва настої і випивають протягом дня.

Як відхаркувальний засіб пирій застосовується в рівному поєднанні з липовим цвітом, квітками чорної бузини, листками мати-й-мачухи і квітками дивини. Готують напар: одна столова ложка суміші трав на склянку окропу. П'ють по три склянки щодня. Цей напар приймають і при багатьох грудних захворюваннях.

Послуговуються пирієм як пом'якшувальним засобом при шлункових і черевних стражданнях, проти кашлю тощо.

Надто корисно споживати сік із свіжих кореневищ пирію: він зарадить при багатьох недугах, зокрема при подагрі, серцевій недостатності, стенокардії, порушенні обміну речовин, хворобах печінки, нирок та ін.

Густий екстракт пирію є основою для пілюль.

Зауважимо, що пирій навіть при тривалому вживанні ніяких небажаних побічних наслідків не спричиняє. Свого часу в багатьох країнах Європи із соку цієї рослини шляхом випарювання одержували надто смачний сироп. А кілька сторіч тому в Росії, на Україні, в Білорусії з висушених кореневищ готували борошно і пекли смачний, поживний і корисний хліб.

Зовнішньо відвар пирію вживають для клізм при хроніч-

них запорах, а напар — для ванн при шкірних захворюваннях, золотусі і «англійській хворобі». Спиртову настойку використовують для натирання при висипах.

Не менш корисні молоді листки пирію. Мабуть, багатьом доводилося спостерігати, як жадібно напровесні поїдають молоденькі, ще фіолетові листочки коти, собаки й птахи. І людям їх у ту пору можна їсти досхочу.

Цілющі властивості пирію зумовлені багатьма біологічно активними речовинами, наявними головним чином у кореневищі. В ньому виявлено трохи ефірної й жирної олії, вуглегідрат агропірен, полісахарид тритицин, цукри фруктозу й леволозу, манніт, глюкованілін, солі яблучної кислоти, каротин (провітамін А), аскорбінову кислоту (вітамін С), білкові речовини, ферменти (ензими), слизькі речовини, мінеральні солі (калію, заліза, кремнію, магнію та ін.).

Не становить труднощів і заготівля кореневищ пирію для лікувальних потреб. Рано навесні або восени, а також влітку на парових полях, при культивації й боронуванні — цілі купи тонких кореневищ пирію. Залишається їх зібрати, помити в холодній воді, видалити дрібні корінці, на короткий час розстелити на сонці, щоб зів'яли, а потім висушити на горищі. Сировина ця позбавлена запаху і має солодкуватий присмак. Зберігають сухі кореневища в мішках. Запаси треба поновлювати щороку.

Восени любочки зацвіли

Наприкінці літа на луках, схилах, лісових галявинах та узліссях рясно спалахують золотаві кошики-суцвіття невеличкої рослини з родини айстрових, званої ботаніками **любочки осінні** (місцеві назви: золотарник, попове гуменце, хрещатик осінній).

Наукова назва — Leontodon autumnalis L. — походить від грецьких слів leo, leonto — лев, podus — нога; autumnalis — в перекладі з латини означає осінній.

Поширені любочки осінні по всій Україні, за винятком Криму.

За зовнішніми ознаками ця рослина скидається на відому всім кульбабу (цікаво, що й російська назва її — кульбаба осенняя). Відрізняється значно меншими листками з довгими крилатими черешками, зубчастими по краях, розгалуженим стеблом та значно меншими, ніж у кульбаби звичайної, суцвіттями-кошиками. Цвіте з серпня до самої зими.

Не шукайте в літературі відомостей про цілющі властивості любочок осінніх — не знайдете. Вони стали відомі зовсім недавно.

Тривалий час доводилося авторові цих рядків спостерігати, як ранньої весни свині на випасі вперто порпаються у землі, добуваючи якесь коріння й охоче його поїдаючи. Виявилося, що то вони риють корені любочок осінніх. З бесід з ветеринарами довідався, що взимку, коли свині мало, а то й зовсім не їдять зелені, вони здебільшого страждають хворобами печінки, зокрема й різними печінковими глистами. Тому напровесні, випущені на випас, вони інстинктивно відшукують любочки осінні, на яких частина листків перезимовує зеленими, а по них знаходять і корінь.

Трапилося так, що земляк поскаржився на нудотний біль в області печінки. Незадовго до того йому діагностували холецистит. А було те червневої пори. Порадив йому з'їсти п'ять листочків любочок осінніх, що той терпляче (бо вони досить гіркуваті) зробив. І, як не дивно, через півгодини біль ущух. Таку просту терапію хворий повторив протягом тижня, приймаючи двічі на день по п'ять листків любочок. Через місяць детальне обстеження в лікарні показало, що печінка (власне, жовчний міхур і жовчовивідні шляхи) у нього в нормі.

Іншим разом лікар, що зацікавився цією рослиною, порадив любочки осінні хворому, у якого в печінці завелися лямблії. Двотижневого курсу лікування за допомогою листків цієї рослини (за наведеним прописом) виявилося достатньо, щоб позбутися тих паразитів, які завдавали неспокою хворому.

Як подумати, то нічого особливо дивного в цьому немає, оскільки любочки осінні надто близькі до кульбаби звичайної як морфологічно, так і за хімічним складом. А кульбаба, як відомо,— давній і випробуваний печінковий засіб. Отож, без зайвої перестороги можна використовувати любочки осінні при захворюваннях печінки. А цей цілющий засіб доступний у свіжому вигляді більшу частину року, а то й цілий рік.

На Україні зростає ще десять видів любочок, із них п'ять лише в Карпатах. Певно, всі вони мають подібні цілющі властивості. Залишається це дослідити науково. Відомо ж бо, що любочки щетинисті, поширені в Криму, в народній медицині застосовують при печінковій лихоманці й зубному болю, про що повідомив О. Х. Роллов ще на початку нинішнього сторіччя.

Усі види любочок — добрі медоноси, дають чимало нектару й пилку. До того ж ще й кормові рослини, а значить, не отруйні.

На горбі

Фенхель — солодкий кріп

Ця рослина настільки схожа з відомим усім кропом городнім, що недосвідчені при першому знайомстві з нею досить впевнено твердять: це ж звичайний кріп. Лише коли зацікавлений уважніше розгляне її, то з'явиться сумнів: щось трохи не те. А вже коли скуштує листок, то геть засумнівається: що ж то таке є?

Фенхель звичайний і кріп городній — близькі родичі і належать до однієї родини зонтичних. Відомий ботанік Карл Лінней навіть відносив їх до одного роду. Але, на відміну від кропу, фенхель — рослина дворічна і має сизувато-зелене стебло (у кропу ж воно білувато-сизе). Наукова назва — Foeniculum vulgare Mill.

Фенхель — зайда на Україні. Занесено його до нас з Малої Азії. У Південному Криму й на Кавказі він навіть здичавів.

У народі рослину звуть копр, копрій, копрій волоський, солодкий кріп, аптечний кріп.

Проте хоч і давно з'явився фенхель на нашій землі і тепер вирощують його на досить великих площах у спеціалізованих господарствах для потреб медицини, харчової, лікеро-горілчаної промисловості, парфюмерії та інших галузей народного господарства, не набув він такого поширення і повсякденного вжитку, як кріп.

Фенхель — давня пряно-смакова рослина з приємним присмаком й анісоподібним солодкуватим пряним ароматом. Надто широко використовується в кулінарії народів Індостану, а також у французькій і італійській кухні. Всі частини рослини знаходять застосування. Корені беруть восени першого року життя рослини або ж напровесні наступного року, листя і стебла зрізують у серпні — вересні напівстиглими і сушать у добре вентильованих приміщеннях.

Листя й корені фенхелю кладуть свіжими в салати (капустяні, моркв'яні й бруквові), а також додають при тушкуванні риби й свинини; до останньої особливо пасують корені й соус із них.

Стебла фенхелю обливають окропом (бланшують) і їдять сирими або ж кладуть в салати й овочеві гарніри. Насіння використовують для приготування різних супів (капустяних, рибних, із свинини тощо), а також других страв (надто рибних та із свинини) й додають у маринади для овочів і солінь з огірків, капусти, кавунів, динь, яблук, лісових ягід. Соуси з фенхелю неабияк пасують до свинини, страв із субпродуктів та холодної риби. Зелень фенхелю консервують на зиму і використовують, як і свіжу.

Добре поєднується фенхель з петрушкою, кропом, селерою, васильками (базиліком), естрагоном та багатьма іншими

Фенхель звичайний — кропові родич

пряними рослинами. Плоди використовують у виробництві лікерів, в хлібопекарстві, а олію з них — у парфюмерії.

Фенхель — ще й давня лікарська рослина. Листям його лікують у Франції, коренями — в Португалії, а плодами — в 22 країнах світу, в тому числі у Радянському Союзі.

Усі частини рослини містять запашну ефірну олію, якої в плодах 3—5,5, а в листках — до 1,5 %. Основна складова частина олії — анетол (до 85 %), а, крім того, ще й понад 20 різних біологічно активних речовин. У листках нагромаджуються вітаміни С, B_1, B_2, B_3, Р (рутин), каротин (провітамін А), фолієва кислота та інші цінні сполуки.

Використовують фенхель як шлунковий, вітрогінний, відхаркувальний та поліпшуючий травлення їжі засіб. Плоди широко застосовують проти здуття, колік, кашлю, хрипоти, при відсутності апетиту й запорах у дітей. А матерям-годувальницям корисно щодня пити фенхелевий відвар, щоб його дійові речовини переходили в молоко і діти потім не мали здуття животика, не плакали від того і спокійно спали.

Звичайно відвар готують так: одну чайну ложку потовчених плодів фенхелю заливають чайною ложкою окропу і настоюють 10 хвилин, іноді підсолоджують медом (дітям). Малим дітям дають випити один раз на день, дорослим — два-три рази непідсолодженим. Людям похилого віку корисно вранці і ввечері прийняти півложечки подрібнених плодів і запити білим вином. Зовнішньо відвар фенхелю вживають для полоскань.

Зростіть же в городі фенхель-копрій на користь своєму здоров'ю. Вирощувати його просто, як і кріп. Досить посіяти один раз, надалі буде самосів. Рослина ця любить світло, тепло і вологу, добре оброблений грунт, багатий на поживні речовини.

Петрушку — не тільки в юшку...

Ой сип сирівець
Та криши петрушку...

Жартівлива пісня

Навряд чи кому невідома ця рослина, і немає потреби детально описувати її. Правильна повна назва — **петрушка городня,** або кучерява (Petroselinum crispum (Mill.) A. W. Hill).

Походить петрушка із Середземномор'я, де й тепер трапляється в дикому стані. Саме з Греції вона поширилась по всьому світу. Дивує навіть схожість грецької назви — петрозелінум (трава, що зростає на кам'янистих місцях) — з нашою назвою — петрушка.

Вирощують два різновиди петрушки: листяну й кореневу. Відомі добрі сорти — цукрова, ерфуртська, врожайна та ін. З давніх часів петрушку розводять як пряну рослину, що її використовують як приправу до супів і соусів.

Раніше петрушка мала й інше призначення. Нагадаємо, що грецьких героїв й переможців на Олімпійських іграх увінчували вінком із зелені петрушки. Навіть коней, запряжених у колісниці грецьких героїв, годували петрушкою.

Всяк легко згадає своєрідний запах і смак петрушки, обумовлений ароматною ефірною олією, якої найбільше у плодах; вони багаті також на жирну олію, містять флавоноїди і глікозиди. У листі й коренях багато вітаміну С, провітаміну А, мінеральних солей.

Цілком зрозуміло, чому петрушку широко використовують у кулінарії як приправу й гарнір до перших і других страв, крім молочних. Вона поліпшує зовнішній вигляд, ароматизує й вітамінізує їжу. Частіше петрушку застосовують у поєднанні з кропом. Корінь петрушки у кулінарії застосовують ще частіше: його, крім супів і бульйонів, використовують при особливій обробці риби й м'яса, для виготовлення спеціальних соусів до них. Подрібнену масу петрушки використовують у консервній промисловості.

На зиму зелень і корені петрушки подрібнюють й сушать, при цьому тривалий час зберігаються пряні властивості.

А чим корисна петрушка людям? Насамперед завдяки наявності в ній ефірної олії збуджує апетит і поліпшує травлення. Насіння (в ньому найбільше ефірної олії) діє сечогінно і корисне при водянці, набряках серцевого походження, при каменях у нирках і сечовому міхурі. Свою позитивну дію насіння петрушки виявляє й при запаленні простати, порушенні менструального циклу і хворобливих місячних.

Цілюща дія петрушки доведена в експериментах на тваринах: ефірна олія підсилює виділення сечі, поліпшує дихання і серцеву діяльність, виявляє стимулюючу дію на мускулатуру кишечника й матки, проявляє протилихоманкові властивості.

Зовнішньо петрушку (листя й сік) прикладають до місць укусів комахами, застосовують і як косметичний засіб (настої і відвари) для видалення ластовиння і темних пігментних плям на обличчі шляхом обмивання й протирання.

Отож не цурайтеся петрушки, якщо дбаєте про своє здоров'я.

Зелен-пахощі рум'янку

На моєму городечку зацвіла маруна...

Коломийка

Мало знайдеться таких людей, щоб вперше чули про цю рослину. Вона з дитинства супроводжує сільського мешканця, бо ж зростає під хатою, на городі; і сіється, й росте, і цвіте сама, без догляду, уваги, випромінюючи приємні пахощі. Тому в спогадах про рідний дім, далеку пору дитинства в пам'яті вони неодмінно спливають разом з ароматом свіжовипеченого хліба та усіма запахами рідної оселі.

Здебільшого на Україні звуть цю рослину рум'янком. В окремих місцевостях, переважно на заході Правобережжя, відома вона за назвами румеч, камілка, маруна, роман, ромен. У науковій літературі утвердилась назва **ромашка аптекарська,** або лікарська.

Наукова назва — Matricaria recutita L.— походить від латинського слова mater — мати; recutita латиною означає обрізаний, ушкоджений.

Це не та ромашка, що її суцвіття зривають у букети й ворожать «любить — не любить». Ромашка лікарська — однорічна рослина з родини складноцвітих (айстрових). Прямостояче, галузисте стебло її, до 20—40 см заввишки, несе на собі численні двічінитчасторозсічені листки, а верхівки гілок закінчуються невеличкими суцвіттями — кошиками. В кожному суцвітті 12—18 білих язичкових крайових квіток, що облямовують суцвіття, а решту його складають ще дрібніші трубчасті жовті квіточки.

Прийшла вона до нас із Західної Європи, здичавіла і поширилася як городній бур'ян. Зростає ромашка аптечна по краях полів, в посівах злаків, на городах та в садах. Особливо великі природні зарості її трапляються на півдні України — в Миколаївській, Херсонській, Кримській та Одеській областях, а також на південному сході республіки. Тут в основному і заготовляють ромашку в широких масштабах для потреб медицини.

І просто так, особливо ж коли розтерти траву рум'янку в пальцях, випромінюється приємний ароматичний запах. Він зумовлений ефірною олією, якої в рослині міститься до 1 % ; вона є в усіх наземних її частинах, особливо у квітках. Язичкові та трубчасті квіточки дають блакитну, а квітколоже й обгортка суцвіття — зелену ефірну олію.

Блакитна ефірна олія містить дуже важливу цілющу речовину хамазулен, а, крім того, ще сесквітерпен та сесквітерпеновий спирт. Побічними діючими речовинами рум'янку виступають потогінні глікозиди, похідні кумаринів, холін,

саліцилова кислота, а також гірка речовина й флавоновий глікозид.

Ромашка лікарська уже в сиву давнину знайшла своє застосування в мистецтві зцілення. У Стародавній Греції й Римі її високо цінували як лікарську рослину. Ромашка й тепер посідає чільне місце в медицині серед цілющих трав. Зовнішньо і внутрішньо препарати її застосовують у величезній кількості, бо вона є однією з найбезпечніших лікарських рослин для домашнього споживання.

Протизапальна, ранозагоювальна й антисептична дія квіток рум'янку насамперед зумовлена ефірною олією, власне наявним у ній хамазуленом. Спазмолітична дія спричинюється гіркою глікозидною речовиною. Ще не повністю з'ясовано, які речовини ромашки обумовлюють потогінну дію.

Квітки ромашки лікарської внутрішньо і зовнішньо найчастіше застосовують у формі чайного настою чи водно-спиртової витяжки.

Завдяки спазмолітичній і загоювальній властивості ромашку лікарську використовують внутрішньо при захворюваннях шлунково-кишкової системи, пов'язаних із спазмами, колькоподібними болями й здуттям, а також при менструаційних болях. Потогінний чай з ромашки готується часто в суміші з квітками бузини й липовим цвітом.

Зовнішньо препарати рум'янку завдяки їх протизапальним, слабодезинфікуючим та ранозагоювальним властивостям застосовують у формі полоскань, примочок, ванн, інгаляцій, а також мазей при запаленні слизових оболонок, порожнини рота, піхви, глотки, гортані, носа, при погано загоюваних ранах, виразках гомілки, запаленнях грудних залоз, ковтуні й грибних хворобах.

Для внутрішнього вживання дві чайні ложки квіток ромашки заливають двома склянками окропу, настоюють десять хвилин і проціджують. При потребі випивають одну-дві склянки свіжоприготовленого чаю. Кип'ятити чай з рум'янку ніяк не можна, бо випарується цілюща ефірна олія. Для обробки (зрошення) ран, ванн, інгаляцій та клізм 2—3 столові ложки квіток ромашки заливають 3—4 склянками (півлітра) окропу. В аптеках можна придбати також готовий спирто-водний екстракт ромашки. Для внутрішнього введення, а також для промивання очей і піхви беруть одну чайну ложку квіток на чашку окропу.

Як шлунковий чай квітки ромашки часто змішують з м'ятою й мелісою. При шлункових розладах нервового походження й таких, що спричинені нудотою й бродильним станом, а також при кольковидних болях готують таку суміш: 10 г ромашки, 20 г листя м'яти, 10 г меліси. З цієї суміші готують чай: одна столова ложка на склянку окропу; п'ють ковтками, по можливості теплим.

Як бачимо, цілюще застосування мають головним чином

Рум'янком звуть
ромашку лікарську

М'ята перцева

квітки (суцвіття) ромашки аптечної. Їх збирають під час цвітіння — з травня до серпня. Проте нерідко ромашка цвіте повторно у вересні. Ті кошики, що вже одцвітають, збирати не слід, бо вони після висихання розпадаються й знижують цінність сировини. В народній медицині часто користуються всією рослиною, зібраною на початку цвітіння.

Зібрані квітки ромашки розсипають тонким шаром на підстилку з тканини й сушать, перемішуючи, в затінку чи в провітрюваному приміщенні, щоб у квітки не проникла волога. Ні в якому разі не можна сушити на сонці чи в печі, бо за високої температури втрачається більша частина цілющої ефірної олії.

Так само цілющу дію виявляє **римська ромашка** (Chamaemelum nobile (L.) All.), яку застосовують з тією ж метою. Слід підкреслити її спазмолітичну дію, внаслідок чого вона й знаходить застосування при спазматичних станах шлунково-кишкового тракту й болісних менструаціях.

Ромашку лікарську треба вміти відрізняти від подібних до неї видів, що не мають лікарського значення. Серед таких ромашка собача, або роман собачий (Anthemis cotula L.) і без'язичкова (Matricaria matricarioides (Less.) Porter ex Britton). Перша зацвітає дещо пізніше, не має ароматичного запаху ромашки аптечної і, крім того, має не порожнисте квітколоже; воно плоске і серцевидне, а квітки хризантемоподібні. Ромашка без'язичкова — непримітна низька травка і відрізняється від справжньої ромашки відсутністю білих язичкових квіток; суцвіття зібране із зеленкуватих чотиризубчастих дисковидних квіточок. Хоч вона дуже, як рум'янок, пахне, проте ж не має протизапальної і лікувальної дії справжньої ромашки, але виявляє спазмолітичну та глистогінну дію.

Цілющі пахощі м'яти

Ой, походи, молоденький,
Коло мої хати,
Ой, потопчи, молоденький,
Кудрявую м'яту!

Народна пісня

Ще три сторіччя тому **м'ята перцева** як вид рослини в родині губоцвітих не була відома людям — його не існувало. Своєю появою рослина завдячує людям. Новий вид її вивели в Англії в XVII сторіччі шляхом гібридизації з двох диких, які зростають в Європі,— м'яти водяної і колосистої. Нині м'яту перцеву (Mentha piperita L.) широко культивують. Проте розмножується вона тільки ча-

стинами кореневища й стебловими живцями, бо насіння не утворює.

Вирощують м'яту перцеву заради запашної ефірної олії, яку містять всі частини рослини, а найбільше — листя. Головною і найціннішою складовою речовиною цієї олії є ментол (50—80 %). М'ята містить також таніни, гірку речовину, кофейну й хлорогенову кислоти, каротин та деякі інші складні речовини.

Приємна на смак і освіжаюча олія м'яти знаходить безліч застосувань, проте основна її цінність — широкий лікувальний вплив на людський організм: вона діє знеболювально на закінчення дотикових нервів, збуджує секрецію залоз шлунково-кишкової системи й печінки, підвищує апетит, має в'язку і протизапальну властивості. Отож і застосовують м'яту часто при спазмах та розладах шлунково-кишкової системи, проносах, нудоті й блюванні. А як жовчогінний засіб радять при жовтяниці і каменях у жовчному міхурі.

Ментол, наявний в олії м'яти, викликає рефлекторне розширення коронарних судин, стимулює серцеву діяльність і заспокоює головний біль. Тому й входить до складу багатьох серцевих препаратів: валідолу (розчин ментолу у валеріаново-ментоловому ефірі), який уживають при стенокардії, до складу крапель Зеленіна, валокардину та ін.

Цим не вичерпується застосування м'ятної олії. Нею користуються для інгаляцій при запаленні верхніх дихальних шляхів, бронхіті й бронхоектазах; вона є складником м'ятних крапель (приймають при зубному болю), таблеток тощо. М'ятну воду використовують у мікстурах для поліпшення смаку й полоскання рота.

М'ятою широко послуговуються у науковій і народній медицині багатьох країн світу, особливо в Європі. Вона ввійшла до фармакопей різних країн.

Крім наведених лікувальних препаратів, часто використовують прості ліки з м'яти: готують настій з двох чайних ложок подрібненого листя в одній склянці окропу; процідженим і непідсолодженим настій випивають ковтками протягом дня. Ще простіше прийняти порошок з листя м'яти двічі на день на кінчику ножа.

Якщо є м'ятна олія — беруть 2—4 краплі на грудочку цукру і приймають при болях у животі. Спиртову настойку м'яти застосовують як зовнішній засіб для натирання при головних болях, мігрені, запаленні шкіри, а також для інгаляцій при запаленні слизової оболонки носа, горла, трахей і при бронхіті. Відвар з листя радять для ванн при нервовому збудженні.

Додана до зубних порошків і паст олія м'яти також виявляє цілющу дію.

Щонайпростіше з лікувальною метою вживати м'яту як приправу до салатів, супів, овочевих та м'ясних страв, для

ароматизації соусів, чайних сумішей. Придатне для цього свіже й сухе листя. Підкреслимо, що найкраще збирати листя м'яти перед початком цвітіння в суху погоду в першій половині дня.

Залишається додати, що м'ята перцева добре росте по всій території України і для власних потреб кожний при бажанні може виростити цю цілющу рослину у садку. А кращий час для її розведення — весна.

Так само цінною є м'ята кучерява (Mentha crispa L.). Її також широко культивують на полях і біля жител.

Цвітуть нагідки під вікном

Ой, на городі крокіс поріс...

Народна пісня

З господарською діяльністю людини нерозривно пов'язана інтродукція (переселення) рослин. Багато з переселених рослин добре прижилися на нових територіях, а згодом деякі навіть здичавіли і самостійно поширюються в нових районах, іноді дошкуляючи місцевим зеленим мешканцям.

Свого часу, десь ще в Середні віки, з Південної Європи до нас була завезена цікава рослина з яскраво-жовтими квітками — нагідки. Вона стала особливо популярною на Україні. Мабуть, не знайдеться у селі жодного двору, де б на грядці чи посіяні, чи випадково не зростали запашні нагідки. Вони стали настільки звичними, що люди вважають їх споконвіку рідними рослинами.

Про те, наскільки звичною є ця чужеземна рослина на Україні, свідчить й чимала кількість народних назв: гвоздика городня, гнітик, крокіс, крукіш, нагут, накот, науготки, ногідка, ногіток, пацюрці.

Ще у XV сторіччі нагідки широко розводили у Франції та інших європейських країнах. Їх дуже любила французька королева Маргарита Валуа. В Люксембурзькому саду в Парижі стоїть статуя правительки з квіткою нагідок у руках.

Наукова назва — Calendula officinalis L.— походить від латинського слова calendae — так звали стародавні римляни перший день кожного місяця року; це натяк на те, що рослина на батьківщині на перше число всіх місяців залишалася в квітуючому стані.

Нагідки лікарські — однорічна трав'яниста рослина з родини айстрових, що нерідко досягає 50 см заввишки, з черговими довгастими листками. Вся рослина коротко, але густо опушена. Те, що у нагідок називають квіткою, насправді є суцвіттям-кошиком з безлічі дрібних квіточок, серед яких

крайові — язичкові, а серединні — трубчасті, жовтого чи оранжевого кольору. Цвісти починає в червні і аж до пізньої осені. Коли немає сильних осінніх приморозків, квітуючі рослини можна бачити навіть у жовтні. Вся рослина має сильний запах, який не всім до вподоби.

У наших умовах нагідки з року в рік розмножуються самосівом, не виходячи, однак, за межі городу і саду. Тривалий час їх вирощували тільки заради гарних квіток, і лише десь від початку XIX сторіччя люди почали цікавитися можливими цілющими властивостями рослини.

Тільки порівняно недавно наукова медицина визнала нагідки як лікарську рослину. З'ясовано, що у квітках містяться ефірна олія і смоли, драглиста речовина, названа календуліном. Лікувальні властивості квіток пояснюють головним чином наявністю каротину (провітаміну А), якого в яскравозабарвлених сортах нагідок вдвоє більше, ніж у блідо-жовтих.

Крім того, нагідки виділяють багато фітонцидів, які здатні вбивати хвороботворні мікроорганізми. Цим, певно, і пояснюється лікувальна дія нагідок при гнійних процесах — карбункулах, фурункулах, незагойних ранах і виразках, що було підтверджено клінічними дослідженнями, проведеними в 50-х роках у Радянському Союзі. При цьому використовували настойку і мазь з нагідок (препарати можна знайти в аптеках).

Нагідки як лікарську рослину включено до вітчизняної фармакопеї (IX видання). Квіткові кошики нагідок входять до складу таблеток КН.

У народній медицині нагідки використовують значно ширше, головним чином у вигляді напару (40 г на 1 л води). Парять у закритій посудині протягом ночі. Одержану рідину п'ють не більше трьох склянок протягом дня. Це вважається ефективним при хворобах печінки, селезінки, при спазмах шлунка, золотусі, рахіті. Нерідко (і, може, це доцільніше) нагідки вживають у суміші з іншими, аналогічними щодо лікувальної дії рослинами.

При різних шкірних захворюваннях (чиряки, виразки, лишаї, вугрі тощо), а також кровоточивих ранах накладають компреси, змочені в напарі квіток нагідок, або регулярно змащують ним уражені місця. Щоб позбутися ластовиння на обличчі й руках, вранці й ввечері змащують шкіру соком з листків нагідок, змішаним у рівних частинах з соком лимона, смородини та мигдалевої олії.

Квіткові кошики нагідок про запас збирають, коли крайові язичкові квітки горизонтально розпростерті, тобто під час повного їх розкриття. Зрізати суцвіття треба біля самісінької основи. Краще язичкові квітки потім вирвати і сушити в затемнених місцях, розклавши тонким шаром на папері або тканині. Зберігають у закритих металевих

Нагідки лікарські

Любисток
прикрашає двір

коробках, вистелених папером. Оскільки нагідки не є дефіцитною рослиною, запаси квіток доцільно оновлювати щосезону.

Чари-зілля

Донедавна, а в деяких місцевостях України ще й тепер, у селах важко було відшукати бодай одну хату, біля якої не красувався б високорослий кущ любистку. Цей мешканець гір Південної Європи вже дуже давно одержав права громадянства на Україні. Він не тільки почуває себе добре, де його садять і сіють, а й навіть поширюється сам, виходячи за межі городів, тобто дичавіє. До вподоби припали йому українська земля і тутешній клімат. Й люди полюбили цю рослину-чужоземку. Її охоче розводили задля краси і для побутових потреб.

Любисток... Таку поетичну назву рослині дано в народі за приписувану їй властивість причаровувати молодих людей. Це повір'я відбилося в кількох українських народних піснях.

Як калина і явір, любисток оспівано в піснях про кохання, що з різних причин не стало щасливим. Не обминули його й поети. У чарівній «Гандзі» Діонісія Боньковського є такі рядки:

Гандзю моя, Гандзю мила,
Чим ти мене напоїла?
Чи любистком, чи чарами,
Чи солодкими словами?

Яскравим свідченням неабиякої популярності любистку та його значного поширення на Україні є цілий ряд своєрідних і почасти ніжних назв: каштанчики, любця, любчик, любець, любимене, любист, приворотне зілля, зірки, зоря.

Для науки вперше цю рослину описав Діоскорид. Вживана нині наукова назва — Levisticum officinale Koch. Походження її витлумачено у «Салернському кодексі здоров'я»:

«Від лігурійців вітчизни лігустикум назву одержав,
Бо рясно на землях у них ця трава виростає».

Любисток лікарський — багаторічна трав'яниста рослина родини зонтичних з прямим, циліндричним, розгалуженим угорі стеблом, заввишки до 2 м. Чималі листки зовні блискучі, перисто- або двічіперисторозсічені з великими сегментами. При дотику до поверхні листків відчувається своєрідна прохолода, що пояснюється наявністю у листках ефірної олії. Випаровування її й зумовлює ту прохолоду.

Дрібні ясно-жовті квітки зібрані у чималі складні зонтики (як у кропу). Цвіте любисток у червні — липні.

Уся рослина має своєрідний специфічний запах, який нагадує запах селери. Не всякому той запах до вподоби, хоч він і не є неприємним. Власне, заради цього запаху любисток і використовують як приправу до національних страв. Смак рослини гострий, солонувато-гіркий.

Любисток має неабияке значення як лікарська рослина. Ще той же старогрецький лікар Діоскорид рекомендував його як сечогінний засіб. І з тих давніх часів рослина стала найулюбленішим народним засобом для згаданих цілей, а також при шлункових, жіночих та нервових захворюваннях, при розладі менструацій та тяжких родах.

З лікувальною метою використовують корінь, траву і насіння любистку, але найчастіше корінь. Його включено в деякі зарубіжні фармакопеї.

Велику увагу любистку приділяє «Салернський кодекс здоров'я», розкриваючи його цілющі властивості:

Більшою силою в нім володіють насіння й коріння,
Рівна в них сила і в суміші з іншими ліками.
Разом з вином від здуття позбавляє любисток і шлунок,
Ще й зарадить воно ж і при внутрішніх різних недугах.
Як траву пожувати чи випить, то кольки швидко лікує,
Або ж як відвар зготувати з коріння і випить.
Врешті, не коліки тільки відвар, що згадали, лікує,
Випитий, зцілює недуги він, котрі названі вище.

У вигляді відвару або напару корінь любистку вживають при захворюваннях нирок, особливо при водянці, а також при хворобах серця, шлунково-кишкового тракту. В останньому випадку любисток виконує роль тонізуючого засобу: посилює тонус кишок і зменшує метеоризм. Для приготування ліків беруть не більше 30 г сухого кореня на 1 л води. Такі ж ліки приймають для ослаблення болей при менструації. Вони викликають збільшення кровонаповнення органів малого таза.

При мокротній та всякій іншій ядусі любисток корисний як відхаркувальний засіб. У народі рослину використовують і як протиглистну. З цією метою дітям дають молоді стебла або відвар листя чи насіння. Відвар з усіх частин рослини вживають при недокрів'ї.

Застосовується любисток і як зовнішнє. Відваром кореня користуються при випадінні волосся та для поліпшення його росту. А коли вас мучить головний біль, то любисток зарадить майже напевне. Свіжі пом'яті листки, якщо їх прикласти до лоба, полегшують головний біль, що б його не спричинило.

Основною діючою речовиною любистку є ефірна олія, багата на терпенові сполуки. Власне, вони й зумовлюють сечогінну, відхаркувальну й тонізуючу дію рослини. Крім того, в ній є кислоти, цукри, дубильні речовини, смоли та інші складні органічні сполуки.

Надземну частину любистку про запас заготовляють під час цвітіння. Корінь викопують восени і сушать у приміщенні. Однак найчастіше користуються свіжою рослиною, особливо для зовнішнього застосування. Насіння збирають після повного достигання. Відвари з нього роблять у такому співвідношенні: одну чайну ложку на неповну склянку окропу (не менше 150 мл води).

Слід зауважити, що вживати ліки з любистку вагітним жінкам ні в якому разі не можна.

Щоб мати можливість користуватися цією рослиною, варто відродити добру давню українську традицію — вирощувати її біля житла. Розмножується любисток виключно насінням, яке краще висівати восени на грядку або навесні, попередньо витримавши у воді кілька днів; сіяти якомога раніше — у березні — квітні.

Зелена рута

А ми рутоньки нарвемо, нарвемо!
Зелену руту, жовтий цвіт
Нарвемо!
А ми віночки сплетемо, сплетемо!
Зелену руту, жовтий цвіт
Сплетемо!

Народна пісня

Зайве шукати цю рослину в природі. Як і м'яту, любисток та деякі інші, придатні в домашньому господарстві, руту здавна вирощують у квітниках біля хати майже по всій Україні. А прийшла вона до нас із Середземномор'я. Прижилась добре на нашій землі і тепер її можна трапити у здичавілому стані на півдні Криму.

Уся рослина — сірувато-зелений чи серпанкового відтінку напівчагарник. Троякопірчасторозсічені листки, що чергово сидять на гілочках, мають однакове забарвлення з цьогорічними пагонами. Квітки невеличкі, зеленувато-жовті, зібрані на верхівках молодих пагонів. Цвіте рута з червня до вересня. Характерною ознакою її є сильний, своєрідний духмяний запах (він змінюється після висушування рослини), який не всім, однак, до вподоби. Той запах спричиняє наявна в рослині, особливо в листі, ефірна олія гіркого смаку — її в листі міститься до 0,7 %.

Назва рослини — **рута** — запозичена з латині (Ruta graveolens L.) і походить, як вважають, від дієслова ruo — руйнувати, що вказує на властивість рослини нейтралізувати смертельну дію будь-якої отрути; graveolens означає запашний, духмяний.

Про властивість рослини знешкоджувати отрути знали дуже давно. Античний поет Квінт Серен Салонік розповідає, що коли Помпей переміг понтійського царя Митридата VI Євпатора, римські воїни знайшли в його бібліотеці ларчик, де зберігався секретний рецепт знаменитої протиотрути, завдяки якій цар набув невразливості проти сильних отрут. Салонік наводить цей рецепт у своїй книзі:

«Двічі по десять рути листків і солі крупинку
З парою грецьких горіхів і стільки ж смоков округлених;
Спозаранку все це цар споживав, запиваючи
Засіб вином...»

Винайдення такої протиотрути приписують придворному лікареві імператора Нерона — Андромаху-батьку.

Діоскорид і Пліній вірили, що рутою можна лікувати від більшості хвороб.

В «Салернському кодексі здоров'я» про руту є такі рядки:

«Руту звуть благородною; зір бо вона прояснює.
Пильність набудеш у зорі, о муж, за поміччю рути.
Хіть чоловічу гамує вона, а жіночу — пробудить.
Стриманість рута дає, розум робить і ясним, і жвавим.
Рута варена всюди надійно від бліх позбавляє.
. . . . . .
Рута, і шавлія з нею, винне сп'яніння зганяють.
Квітку троянди додати — і вщухнуть любовнії болі».

З багатьох стародавніх легенд про цілющі властивості рути залишилося безперечним те, що вона впливає на м'язи матки, про що свого часу знав і Гіппократ. Саме через це руту в античні часи використовували для таємних абортів, що спричиняло до нещасних випадків, і, зокрема, коштувало життя дочці цезаря Титуса.

Нині рута, незважаючи на її отруйність, залишилася в арсеналі лікувальних засобів. Зокрема, з належним ефектом її вживають для стимуляції м'язового скорочення, яке є необхідною умовою яєчнико-маткової гіперемії (переповнення кров'ю), і призначають при запізнілих менструаціях. Радять руту і як засіб при напруженні та спазмі акомодаційного м'яза та при запаленні повік, при серцебитті через хвилювання, серцевих спазмах, запамороченні, утрудненому диханні, геморої, шкірних висипах.

П'ють руту у вигляді настою. Його готують так: неповну чайну ложку сухого подрібненого листя заливають двома склянками холодної води й настоюють протягом восьми годин. Це добова доза.

Молоденькі листочки рути (з верхівок) можна споживати свіжими в салати. Переважно ж як пряноші вживають сушені листки рути та її насіння, які додають в дуже малих дозах у м'ясні та овочеві страви.

Вживати руту тривалий час не можна, щоб не викликати отруєння організму. У деяких надміру чутливих людей

Рута запашна

Меліса лимонна
всім до вподоби

навіть зовнішній кількаразовий контакт з листям рути спричиняє висипи, сверблячку, а то й набряк шкіри.

Вагітним жінкам рута протипоказана. В інших випадках нею можна користуватися тільки з дозволу й під наглядом лікаря.

Меліса — бджолина радість

Хто хоч раз скуштував мелісу, то залишиться її прихильником на все життя. Ця рослина своїм ніжним і приємним цитриновим запахом спроможна задовольнити всі смаки. А що вже корисна, то перебільшити важко.

Послуговуються мелісою з незапам'ятних часів. Її застосовують у кулінарії, медицині, бджільництві, лікеро-горілчаній промисловості, парфюмерії, побуті. Тому й сподобали її народи багатьох країн і континентів. Із своєї батьківщини — Східного Середземномор'я меліса поширилась в Південну Європу, Малу Азію, на Кавказ, у Середню Азію, Іран, Туреччину, Південно-Західний Сибір, Північну Африку й Північну Америку, де її залюбки вирощують у садах і на полях у великих кількостях.

Багато віків тому меліса прийшла й на Україну. В різних місцевостях республіки вона відома під різними назвами: кадило, маточник, маточник пчільний, матошник, медник, медовка, медовник, медунка лікарська, меліса цитринова, мелиска, пчолина травка, ройник, ройовик, папочна трава, лимонна м'ята.

Ботанічна назва — **меліса лікарська.** Наукова назва — Melissa officinalis L.— походить від грецького melissa або melitta — бджола, тому що цю запашну рослину охоче відвідують бджоли.

Меліса — багаторічна трав'яниста темно-зелена негустоопушена рослина родини губоцвітих з дуже розвинутим, як у м'яти, повзучим кореневищем з багатьма відростаючими пагонами. Листки черешкові, яйцеподібні, зарубчастопилчасті, дуже запашні, розміщені на стеблах супротивно. Пластинка листків з обрубаною, заокругленою чи ширококлиновидною основою. Двогубі, дрібні, чисто-білі, блакитнувато-білі чи жовтуваті квіточки зібрані в пазухах листків по 3—6 в напівщитки, схилені в один бік. Цвіте з червня до вересня. Пересічна висота рослини 30—50 см, іноді досягає 1 м заввишки.

На Україні меліса успішно росте в усіх зонах і її дуже легко розводити частинами кореневища, які висаджують у грунт навесні або ранньої осені. В суворі зими варто при-

кривати гноєм чи снігом. На півдні України, де ця рослина вирощується здавна, меліса нерідко дичавіє і трапляється серед чагарників, на лісових галявинах і узліссях, піщаних берегах озер, в занедбаних квітниках, на луках.

Меліса — насамперед пряна рослина. Як прянощі використовують листки у свіжому й сухому вигляді. Свіжі кладуть у всі літні салати, борщі, овочеві супи, причому додають їх, як пряну зелень, за одну-дві хвилини до подачі на стіл. Сухі листки використовують в ті ж страви взимку, а також додають у чай, компоти, домашні кваси, пиво, брагу, ароматизують оцет. Суху мелісу можна додавати в соління (огірки, помідори), а порошком посипати м'ясні, рибні страви і дичину (за три хвилини до готовності).

Мелісова олія є основною складовою частиною відомого справжнього шартрезу — трав'яного лікеру. Разом з багатьма травами її використовують для виготовлення уславленого французького бенедиктину.

Збирають листки меліси тільки до цвітіння, доки вся рослина випромінює приємний лимонний запах. Після цвітіння запах стає тяжким, бо змінюється склад ароматичних речовин. У нашому кліматі можна збирати три врожаї меліси протягом літа: якщо першу зелень зрізати на початку червня, то ще виросте отава наприкінці липня й на початку вересня. Сушать у затінку, розклавши тонким шаром, не перевертаючи, при температурі не вище 40 °С.

Здавен-давна шанують мелісу як чудову лікарську рослину. Вона була відома стародавнім грекам і римлянам, щоправда під іншою назвою. Діоскорид описав її цілющу дію. В X сторіччі меліса від арабів завезена в Іспанію і звідти почала своє поширення в Європі, а з XVI сторіччя стала тут визнаною лікарською травою. З тих часів набули популярності мелісова вода і олія, що й досі не втрачають свого значення.

Корисна меліса при всіх видах неврозів, при нестерпному болю в шлунку (після сильних душевних потрясінь, від туги, горя, переляку); при коліках у кишечнику і здутті, що не усуваються навіть при суворому дотриманні дієти, при мігрені і всякому головному болю, посиленому серцебитті і запамороченні; при зубному болю (полощуть рот теплим напаром); при блюванні у вагітних (добре діє чай з суміші меліси, м'яти перцевої і квіток ромашки, взятих порівну; одну столову ложку суміші залити склянкою окропу, настояти 20 хвилин і пити ковтками три-чотири склянки на день); при нервовому безсонні (суміш листків меліси, шишок хмелю і кореня валеріани, взятих порівну; одну столову ложку на склянку окропу, настояти 20 хвилин, і випити на ніч, перед сном).

Загалом меліса є засобом, що діє протиспазматично і болезаспокійливо, вітрогінно, сечогінно, заспокоює нерви і збуджує травлення, регулює статеву діяльність (при статевій збудливості).

Основними біологічно активними речовинами — цілющими чинниками меліси є летка ефірна олія (вона має седативну дію), до складу якої входять сполуки цитрол, цитронелал, гераніол і ліналоол, а також дубильні речовини, гіркоти, смола, слиз та вітамін С (у зелених листках).

Найпростіші ліки — чай: на склянку окропу беруть столову ложку трави чи листків меліси, хвилину кип'ятять і настоюють 10 хвилин. П'ють по склянці ввечері і вранці, ковтками. Вживання чаю з меліси усуває задишку, приступи тахікардії, болі в ділянці серця, сповільнює дихання й ритм серцевих скорочень, знижує кров'яний тиск. Допомагає чай і при весняному знесиленні, дратівливості. Він діє заспокійливо, поліпшує загальне самопочуття. Особливо корисна молода меліса при недокрів'ї, як природний кровотворний засіб, нарівні з кропивою і листками кульбаби.

Рівноцінні за дією і зручніші в користуванні мелісова олія, яка є в аптеках, та спиртова настойка, що її можна приготувати вдома: одну частину листків на три частини спирту настояти протягом 10 днів. Пити по чайній ложці настойки на третину склянки води. Це корисно і при болісних менструаціях. Таку настойку використовують також для натирання болючих місць. У цих випадках можна прикладати розтерті свіжі чи розпарені сухі листки у вигляді припарок.

Для ванн при ревматичних болях, порушеному обміні речовин та як загальнозміцнювальний засіб при занепаді сил пропонується брати суміш трав: по 75 г меліси і м'яти перцевої, 30 г ромашки, варити п'ять хвилин в трьох літрах води, після чого вилити в ванну, температура якої 37—38 °С. Купатися 15 хвилин.

Надто корисна меліса у бджільництві. Бджоли охоче сідають у вулики, змащені нею або сиропом з меліси. І сама меліса — добрий медонос.

Тож залишається посадити у садку десятків зо два кущиків меліси, чого вистачить для всіх домашніх потреб. А росте вона на всяких грунтах, але краще на глинистих, лесових і чорноземах; непримхлива, витримує посуху, швидко розростається. Можна вирощувати мелісу і в кімнаті, що особливо цінно взимку — матимете змогу споживати зелені листки.

Садивний матеріал (шматки кореневищ) можна дістати в усіх ботанічних садах і на станціях бджільництва, а також на станції лікарських рослин (с. Березоточа Лубенського району Полтавської області).

Трава-молокогін

Зовнішньо рослина схожа на звичайний горох, якому вона близька рідня. Істотно відрізняється від гороху прямостоячим стеблом і відсутністю вусиків на кінцях листків, та й боби її значно меншого розміру. Це — **козлятник лікарський.** Наукова назва — Galega officinalis L.

Козлятник лікарський — трав'янистий багаторічник з дуже розгалуженим, як у пирію, кореневищем, розміщеним неглибоко від поверхні грунту. Непарноперисте листя нагадує таке у білої акації. Ясно-блакитні чи зрідка білуваті квітки зібрані в густі пазушні китиці. Цвіте з середини травня до вересня.

У природних умовах козлятник лікарський зростає по узліссях, лісових полянах, у букових лісах, вільшняках і на вологих луках. У горах Криму — це звичайна рослина. Доволі його росте в заплавах нижнього Дніпра. Поширений також на півдні Лісостепу і в степових районах Правобережжя, проте трапляється тут зрідка.

Здавна козлятник відомий як кормова трава, особливо для великої рогатої худоби. На це вказує й наукова назва рослини — галега, що в перекладі означає той, що молоко несе. І дійсно, рослина, саме зелена маса її, підвищує надої молока й поліпшує його смакові якості.

Козлятник лікарський дуже рано відростає навесні — одразу ж після танення снігів. Тим-то він уникає будь-якої конкуренції з боку всіляких бур'янів — однорічних і багаторічних, позбавляючи їх світла настільки, що вони не спроможні ні зійти, ні відрости. Росте ця трава надто швидко, і вже в середині травня, коли зацвіте, її можна косити на зелений корм. А це ж високобілковий корм! Урожайність козлятника лікарського за один укіс становить до 300 ц/га. А можна брати два (на півночі України), а то й три (на поливних землях півдня республіки) укоси за сезон: у травні, наприкінці липня та в середині вересня. Кормові плантації козлятника залишаються високопродуктивними протягом 20—30 років! Та й догляду практично не потребують ніякого, бо ж ця рослина бобова і сама себе азотом забезпечує. Росте на будь-яких грунтах, поліпшуючи їх родючість.

Доцільно однак щороку восени дискувати плантації, щоб порізати кореневища у грунті. Цим стимулюється відростання додаткових стебел із сплячих бруньок і досягається максимальна густота рослин, а отже, і врожай зеленої маси.

Придатний козлятник лікарський на силос високої якості, а от на сіно не варто його сушити, бо сухі листки перетираються на порох.

Козлятник лікарський —
трава-молокогін

Менш відомий у нас козлятник лікарський як цілюща рослина, хоч у Західній Європі він включений до арсеналу лікувальних засобів з XVI сторіччя і дуже широко застосовується.

Використовують з лікувальною метою всю надземну частину рослини — траву і окремо насіння. Збирають траву до початку цвітіння; пізніше вона стає не придатною для цих цілей, оскільки грубішає, набуває неприємного запаху і стає гидкою на смак. Насіння козлятника збирають тоді, коли більша частина бобів побуріє.

Відомо, що в насінні козлятника лікарського міститься жирна олія і алкалоїд галегін. Цінні алкалоїди є також у листках й стеблах. Майже в усіх частинах рослини виявлено сапоніни й деякі інші біологічно активні речовини. Цікаво, що подекуди козлятник використовують як отруту для риби — вона чманіє на певний час.

Найцінніше те, що траві козлятника лікарського притаманна цукрознижувальна властивість, тому вона застосовується при діабеті. Ефективність подібної дії козлятника підтверджена лабораторними дослідженнями і клінічними випробуваннями. Цукрознижувальна властивість козлятника зумовлена, як вважають, наявністю алкалоїду галегіну. Як офіцінальний засіб запропоновані екстракти з трави козлятника — свіжої і висушеної. На склянку окропу досить однієї ложки подрібненої трави. Настоюють півгодини-годину. Вживають чай після їжі, бажано тричі протягом дня.

У народній медицині минулого козлятник лікарський широко використовували як добре сечогінне, потогінне і протиглистний засіб. Вживали його і для збільшення молока у матерів зразу після родів.

Рослину цю можна зростити в усіх зонах республіки. Хоча в природі козлятник тяжіє до вологих місць, однак він добре переносить засуху.

Розмножується насінням, яке можна висівати восени чи ранньої весни. Проте краще і швидше розмножити його вегетативно — частинами кореневища. Найкраще закладати плантацію восени. При цьому доцільно використати зашільний клин. На вибраній площі через 50—70 см прокладають борозни 5—6 см завглибшки, вкидають у них шматочки кореневищ і загортають боронами упоперек борозен.

Садивний матеріал козлятника бажаючі можуть одержати восени в Ботанічному саду ім. академіка О. В. Фоміна в Києві та на дослідних сільськогосподарських станціях.

Улюблене зілля скіфів

На півдні України, зокрема на Херсонщині та в Приазов'ї, де ця рослина ще подекуди трапляється в дикому стані, найчастіше її звуть вербець солодкий. Стебла рослини волокнисті й досить міцні, як гілки кущових верб (типу шелюги), звідси назва вербець. А «солодкий» — через те, що кореневище рослини надто солодке, хоч і цукрів у ньому обмаль.

Відомий ще ряд назв цієї рослини: солодець, солодика, солодина, солодкий корінь, солодке деревце, солодке коріння, солодковий корінь, лакориця, лакриця, локриця, лукреція, лукреція гладка.

У ботанічній літературі усталилася назва **солодка гола.** Наукова — Glycyrrhiza glabra L. Так цю рослину назвав Пліній Старший. У перекладі з грецької glycys — солодкий, rhizos — корінь, кореневище; glabra — гола.

У далекі часи, коли Дике Поле в Причорномор'ї було таки диким, солодка гола зростала там на великих просторах. І не могла ця видна рослина не приглянутись нашим далеким предкам — скіфам. А вони, вільним вітрам доручені, були допитливі, і за певний історичний проміжок часу доскіпались до таємниць того зілля, цілющі сили її пізнали достеменно. Бо ж, як твердять древні історики, медициною у скіфів правили жінки, а жінкам, звісно, притаманна велика настирність й цікавість. Знали вони багато цілющих рослин, але особливо шанували солодку голу. Та вже ж так опанували способи її використання, що й завидки брали єгиптян. Отож, частенько фараони запрошували скіфських жінок, які зналися на травах, на службу до себе придворними лікарями, за що щедро винагороджували і своїх зцілительок, і скіфських царів.

Спливали віки. Та не меркла слава солодки голої. Полюбилася вона й творцям тібетської медицини. Надто високо цінували її в тих краях. Після розшифрування за допомогою комп'ютерів кількох тисяч рецептів тібетської медицини встановили, що за частотою вживання і своєю дієвістю першість була за солодкою голою. Славнозвісному женьшеневі дісталося лише п'ятнадцяте місце...

Солодка гола — трав'янистий багаторічник з родини бобових, тобто родич квасолі й гороху. Стебло її до 1,5 м заввишки, з численними, як у білої акації, непарнопірчастими складними листками. Має довгий вертикальний корінь з багатьма горизонтальними підземними вирьовкоподібними відгалуженнями, які іноді від головного кореня відходять на десятки метрів в усі боки. Квітки світло-фіалкові, дрібні, зібрані в пазушні суцвіття-китиці. Цвіте в червні — липні.

Власне, цінним у рослини є корінь. Очищений від зовнішньої бурої кори, він і є технічно-промисловою та лікарською сировиною; має лимонно-жовтий колір.

Солодкий смак кореневі надає речовина гліциризин (вміст його до 12 %), який майже в 150 разів солодший від цукру. Щоправда, є в корені і трошки цукрів — глюкоза й цукроза (до 8 %). Але цілюща дія солодкового кореня зумовлена саме гліциризином, який з хімічного боку є кальцієво-калієвою сіллю гліциризинової кислоти, що належить до групи сапонінів. Крім того, в коренях містяться ліквірицин, гіркі й смолисті речовини, крохмаль і амінокислота аспарагін — з групи надто важливих.

Щонайліпшу цілющу дію ліки з кореня солодки виявляють при запаленні дихальних шляхів — при кашлі й хрипоті, маючи виражену секретолітичну властивість. А, крім того, корінь діє сечогінно й проносно. Вживають переважно відвар: одну-дві чайні ложки подрібненого кореня заливають склянкою води й кип'ятять 15 хвилин. Цієї дози вистачає на добу.

Відомі й аптечні препарати: порошок, екстракти (сухий, рідкий і густий) та мікстура.

Уже доведено, що солодка гола лікує і виразку шлунка. Витяжка солодки заспокоює і навіть знімає болі, зарадить при запорах і здутті, при сечових каменях і аддісоновій хворобі (ураження надниркової залози, при якому зменшується чи припиняється продукування ними гормонів кортизону і альдостерону, що регулюють травлення, серцево-судинну діяльність, обмін речовин).

Відомо також, що чай із солодки ліквідує наслідки радіоактивного опромінення.

Гормональна дія — кортизоновий ефект солодки голої — зумовлений гліциризиновою кислотою (вона утворюється при розщепленні гліциризину), яка за хімічним складом близька до кортикостероїдних гормонів, насамперед до дезоксикортикостерону. І тепер з коренів солодки синтезують кортизон.

Проте тривале вживання (більш тижня) чаю із солодки не бажане, бо може спричинити затримання води в тканинах організму, порушити електролітно-водну рівновагу і призвести до утворення набряків, підвищення тиску крові й погіршення дихання.

Щонайліпше користуватися солодковим коренем у травосумішах з ромашкою аптечною, дягелем лікарським, фіалкою триколірною, мучницею, м'ятою перцевою, ехінацеєю пурпуровою тощо.

У кондитерському виробництві з кореня солодки готують ласощі (пелендрек). А всього солодка використовується в 20 галузях промисловості: порошок кореня чи екстракт — у виробництві пива, вина, особливого напою «коко», тютюну, в харчовій промисловості, кулінарії; гірші сорти сировини

йдуть на взуттєві креми, чорнила, туші, акварельні фарби, для виготовлення паперових грошей; відходи екстрагування — на дешевий пергамент, одержання поташу. Застосовують солодку і як піноутворюючий компонент у вогнегасниках.

Стебло солодки — добрий корм, дає хороший силос. Одержують з нього і волокно.

Основні зарості солодки голої в нашій країні зосереджені в заплавах пустельних річок — Амудар'ї, Сирдар'ї та ін.

Майже по всій Україні всяк бажаючий може виростити солодку голу в своєму садку чи в городі. Добре росте вона на глибокогумусному глинистому й чорноземному грунті на відкритих сонячних місцях з невеликим нахилом ділянки на південь. Майже не вдається на піщаних і кислих болотних та торфових грунтах.

Розмножується солодка насінням і вегетативно — шматками кореня до 30 см завдовжки, з 2—4 бруньками; кореневі живці висаджують у грунт навесні чи восени на глибину 10—20 см на відстані 80—100 см один від одного. В перший рік на цій площі можна ще й висівати проміжні культури. На зиму солодку бажано прикрити гноєм для запобігання вимерзанню. На одному місці може зростати десятки років, поновлюючись самостійно рештками коренів, які лишаються в грунті невикопаними.

Збирають корені найчастіше після третього року від посадки восени чи рано навесні. Очищені від грунту й кори, їх сушать при температурі до 35 °С.

Досі люди мало обізнані з цією чудо-рослиною. Саме цим можна пояснити той прикрий факт, що на Херсонщині в садибах і городах солодку подекуди викорчовують і викидають, як непотрібний бур'ян.

Дивоквіт прерій

Природа створила безліч корисних рослин, якими може послуговуватися людина за всяких життєвих ситуацій, а надто для підтримання здоров'я. Серед них важливою є **ехінацея пурпурова** (Echinacea purpurea Moench) від грецького echinos — їжак, бо має колючі суцвіття.

Батьківщина ехінацеї — далекий американський континент. У природі вона там зростає в преріях та перелісках літньозеленої смуги Місісіпі — Огайо — Теннесі.

В Європі з ехінацеєю пурпуровою познайомилися майже 300 років тому — 1692 р. Проте й досі вона вважається екзотичною декоративною рослиною і вирощується здебільшого

в колекціях ботанічних садів та у квітниках заповзятих квітникарів-аматорів західних областей України. Більшість же любителів цікавих рослин не обізнані з нею.

Ехінацея пурпурова — багаторічна трава з родини айстрових (складноцвітих). Стебло її в культурі в умовах України досягає 60—100 см заввишки, іноді й більше. Неглибоко в землі рослина розвиває багатобрунькове кореневище, від якого вглиб іде вертикальний галузистий корінь та численні світло-коричневі корінці. Стебло пряме, дещо розгалужене вгорі, кругле до третини висоти, фіолетового чи червоного забарвлення, іноді зелене з фіолетовими плямами. Листки широколанцетні, гострозубчасті по краю, шорсткоопушені з обох боків, зісподу світліші. Прикореневі листки в пучечку, на довгих черешках, стеблові — короткочерешкові, ланцетні. Квітки в суцвіттях-кошиках на верхівках стебел і бічних верхніх гілок. Крайові квітки світло- чи темно-пурпурові, рідко білі, внутрішні (трубчасті) дрібні, темно-пурпурові. Цвіте рослина з червня до кінця вересня. Плоди — дрібні сім'янки, вистигають у вересні — жовтні.

Навіть фахівцям ехінацея пурпурова відома головним чином як декоративна рослина і менше — як лікарська. Проте варта більшої уваги саме з цього погляду.

Близько двох десятків років експериментував з ехінацеєю київський лікар професор С. А. Томілін. За його тривалими спостереженнями, здійсненими у 50-х і 60-х роках, ця рослина показала себе як могутній біостимулятор центральної нервової системи, чудовий терапевтичний засіб, який не викликає будь-яких небажаних побічних ускладнень навіть при тривалому вживанні препаратів з неї.

Стимулюючий вплив ехінацеї на центральну нервову систему можна з успіхом застосовувати при станах психічної депресії, явищах фізичної й психічної втоми.

Надто позитивним у препаратів ехінацеї пурпурової є те, що й при вживанні їх протягом кількох тижнів вони не дають проявів депресивної стадії, що спостерігається при вживанні китайського лимонника та деяких синтетичних стимуляторів (фенамін тощо). Ехінацея у високих дозах виявляє також афродіазіастичну дію й посилює статеву потенцію. Має вона і бактерицидні властивості.

Як антисептичний засіб ехінацею в деяких країнах Європи і Америки застосовують внутрішньо при різних інфекційних та септичних захворюваннях, особливо верхніх дихальних шляхів та ротової порожнини, а зовнішньо — при карбункулах, абсцесах та інфекційних ранах. Ехінацея стимулює грануляцію тканин і активність стогенних (тих, що творять клітини при загоюванні) та гематогенних (кровотворних) фагоцитів, тому її препарати ефективні при опіках I—III ступенів й тяжких пролежнях. Сік із свіжих суцвіть прискорює зсідання крові.

У нашій країні Державним реєстром лікувальних засобів дозволені до застосування в лікарнях свіжі кореневища з корінням ехінацеї пурпурової та настойка з них.

Завадою на шляху до широкого впровадження ехінацеї пурпурової в практику терапії є обмаль сировини. А зарадити цій справі можна. Кожний сільський житель може зростити рослину в своєму садку і передати сировину аптеці.

Ехінацея придатна для культивування в усіх куточках України, крім Криму. Віддає перевагу глибокогумусним, угноєним, добре обробленим, не перезволоженим грунтам і сонячним місцям, проте переносить і невелику напівтінь. Отож, грядки ехінацеї можна розбити у квітнику під вікном з південного боку або між плодовими деревами в садку.

Висівають насіння в квітні у відкритий грунт. До осені рослини утворять розетки з кількох листків, які дещо нагадують листя подорожника великого, але є шорсткими. Восени чи наступної весни ехінацею треба розсадити на грядки з відстанню 25×35 см. На другому році життя вона зацвіте і житиме до 10—15 років на одному місці без пересаджування, рясно квітуючи щороку протягом чотирьох місяців.

Але найкраще в лютому посіяти насіння спочатку в теплички чи в кімнаті в ящики чи миски на підвіконні, потім у березні — квітні розпікірувати в горщики, а в травні з грудкою землі перенести на грядку. Тоді ехінацея зацвіте на першому році життя — в серпні — вересні.

На півночі України на зиму грядки ехінацеї вкривають опалим листям, соломою, сухим бадиллям чи сосновою лапкою для захисту від низьких температур. Щовесни в міжряддя вносять перепрілий гній чи торішній компост, що сприяє кращому росту і рясному цвітінню.

Надто полюбляють квітки ехінацеї бджоли — в них багато нектару і виділяють вони його тривалий час. Тому-то протягом чотирьох місяців на суцвіттях-кошиках ехінацеї скупчуються бджоли, іноді по 5—10 водночас.

Зростіть же ехінацею в своєму саду чи на городі і матимете гарні квіти, багате джерело меду та цілющий життєдайний засіб. Певен, не пожалкуєте.

Ехінацея —
дивоквіт прерій

Шавлія мускатна
всім знадобиться

Шавлія мускатна

Я шельвію пересію,
Руту перетичу...

Коломийка

Вона з групи рослин, що їх звуть монокарпіками, тобто рослина дає насіння один раз за своє життя і відмирає. Отож, і живе недовго — рік-два, зрідка три.

Характерний у неї запах — сильний, густий, різкий, своєрідний, дещо нагадує аромат мускату, амбри, лаванди. Під час цвітіння рослини його відчутно в сонячну погоду при легкому вітрі далеченько.

Шавлія мускатна — Salvia sclarea L.— трав'яниста рослина, 40—100 см заввишки в природі і до 1,5—2 м у культурі. Має глибокий стрижневий корінь, що заглиблюється в грунт до 1,5 м. Стебла чотиригранні, зелені або червонясто-фіолетові, опушені. Листки великі, 7—20 см завдовжки, з черешком, зморшкуваті, супротивно розміщені на стеблі, яйцеподібної форми. Квітки досить великі, зібрані в несправжні мутовки в пазухах прицвітків і разом складають суцвіття завдовжки до 40 см і більше. Чашечка дзвоникова, залишається і після цвітіння; віночок двогубий, білувато-рожевий чи рожево-бузковий. Цвіте в травні — липні, як правило, на другому році життя. Щоправда, частина рослин (до 10 %) може зацвісти в перший рік після сівби. Плід — з чотирьох горішків (насінин) бурого кольору.

Дико трапляється в Південній і Середній Європі, в Північній Африці, Малій Азії; в СРСР — в Криму й Киргизії. Звичайно росте в гірських та передгірних районах на кам'янистому грунті в посушливих умовах.

Широко вирощують шавлію мускатну у Франції, Італії, Іспанії, Румунії та інших країнах. У СРСР культивують у Криму, на Кавказі, в Киргизії та Молдавії. Вирощують шавлію мускатну головним чином заради ефірної олії, яку широко використовують у парфюмерії, миловарінні, виноробстві та в кондитерській промисловості.

Міститься та ефірна олія переважно в суцвіттях. Основною ароматичною речовиною є леналілацетат. А в листках виявлено ще й жирну висихаючу олію.

Менш відома шавлія мускатна, на відміну від своєї родички — шавлії лікарської, як лікарська рослина. А варта того, щоб про неї знали всі.

Чай з шавлії мускатної діє спазмолітично і стимулююче, очищає рани, регулює менструації. Зарадить при блюванні, виразках шкіри, коклюші, набряках, сприяє одужанню.

Особливо цінно вживати чай з цієї рослини в осінньо-зимовий період, коли легко простудитися й грип чатує на

всіх. А шавлія мускатна завдяки своїй ефірній олії має чітко виражену противірусну й протимікробну дію. Отож, за допомогою того чаю можна протистояти грипові, ангіні та безлічі інфекційних хвороб. Загоїти всякі поранення, чиряки й прищі допоможуть настої з шавлії мускатної.

Кожній господині цікаво буде знати, що пахощі шавлії мускатної надійно відлякують платтяну міль, яка завдає чимало клопоту. Отже, треба мати про запас суху траву шавлії. Її дуже легко зростити в садку чи в городі всім бажаючим. Та й великі площі непотрібні — всього 2—4 м^2. Найбільш придатні для шавлії мускатної глибокогумусні чорноземні, пухкі суглинисті й супіщані грунти і такі, що багаті на вапно. Полюбляє сонячні місця. Посухи не боїться.

Розмножують шавлію мускатну насінням. Висівати можна під зиму, на глибину 2—3 см. Проте насіння може прорости і того ж року: якщо опаде там, де зросло, то восени дасть рясний самосів.

Суцвіття шавлії збирають при масовому цвітінні й до побуріння насінин в двох-трьох нижніх мутовках центрального суцвіття. Висушують їх підвішеними. Сухі подрібнюють і зберігають у паперових мішках у сухому приміщенні.

Зілля-ласощі

Якось вели бесіду з колегою на дослідній ділянці. Йшлося про рослинні дива. Без застережень запропонував скуштувати соковитий яскраво-зелений листок, розсічений на безліч часточок, як у моркви. Колега з довірою і впевненo, що нічого особливого не трапиться, почав жувати. Та через кілька хвилин здивуванню його не було меж:

— Та це ж справжній шоколад! Ще й анісом приправлений. Що ж це таке?!

— Миріс запашний,— кажу.— Ще й кервелем подекуди звуть.

— Ну й дивина! А звідки ж таке, що досі не знав?

Не тільки мій колега, а, певен, і більшість читачів не мають і гадки про цю дивну рослину, що має приємний аромат і солодкий смак, чим нагадує шоколад вищого гатунку, і може стати супутником кожному на все життя.

Миріс запашний — Myrrhis odorata Scop.— багаторічна рослина родини зонтичних. Має досить потужний галузистий корінь, на верхівці якого багато бруньок поновлення. Листочки великі, в обрисі трикутні, двічі-, чотириперисторозсічені на дрібні часточки, зібрані в пучок біля основи стебла; стеблові листки нечисленні, менших розмірів. Стебло 50—100

см завввишки, малорозгалужене. Квітки білі, дрібненькі, зібрані в суцвіття-зонтик. Плоди досить великі, сухі, 2—2,5 см завдовжки, дещо нагадують тарганів, лискучі.

Миріс походить з Південної Європи. У нас його розводять переважно в західних областях України.

Відомий миріс як давня пряна рослина. Надто охоче ласують ним діти навесні. Найкраще споживати свіжі листки. Їх можна додавати в різні страви за хвилину до готовності.

Важко переоцінити цілющі властивості мирісу. Ефірна олія, що міститься в рослині, сприятливо діє на органи дихання і нервову систему. Дуже корисно споживати зелень чи настій плодів при простудних захворюваннях та інших хворобах дихальних шляхів. Благотворно впливає зелень мирісу на серце і зарадить при серцевій недостатності. Так само корисна ця рослина при вегетосудинній дистонії, що нині трапляється досить часто.

Ніякої небезпеки щодо вживання мирісу немає: більше, ніж сприйме організм, з'їсти листків не можна, бо нудотно стане і не захочеться зайве жувати.

Виростити у городі миріс нескладно. Розмножується він переважно насінням. Сіяти треба восени — у жовтні — листопаді, бо потребує тривалої стратифікації. При весняній сівбі сходів чекайте через рік або вони й зовсім можуть не з'явитися.

Багаторічні рослини (а живе миріс більше двох десятків років) можна ділити тільки навесні (у квітні — на початку травня) і так, щоб на окремих частинах кореня на верхівці було 3—4 бруньки поновлення. Одразу ж треба висадити у грунт і добре поливати протягом тижня.

Полюбляє миріс поживні грунти і достатнє зволоження, але застійні води діють згубно на нього. Садити краще на сонячних місцях.

Після дозрівання плодів листки висихають, а після півтора-, двомісячного періоду спокою з'являються нові, і їх можна споживати до кінця вересня (теплої осені ще й довший час).

На сім'ю з 4—5 чоловік достатньо 3—4 кущі мирісу. Листя з них вистачить на весь теплий період року, а врожаю плодів — на зимовий час.

Цілюща півонія

Павонія, гергонія,
а то ладні квіти...

Коломийка

Майже на кожному квітнику біля хати росте один чи кілька кущів цієї декоративної рослини. Її залюбки вирощують квітникарі-аматори, особливо ж так звані махрові форми і сорти, в яких більшість тичинок перетворилася в пелюстки віночка. Природні ж форми півонії мають лише 5—12 вільних пелюсток та безліч тичинок. Саме таку форму вирощують на Україні дуже давно. А походить ця рослина з Європи. Йдеться про **півонію лікарську** з родини жовтецевих (Ranunculaceae).

Наукова назва рослини — Paeonia officinalis L.— взята з грецьких міфів, від імені лікаря богів Пеона.

Небагатьом відомо, що ця декоративна рослина є водночас і неабиякою цілющою. Видатний ботанік і лікар Карл Лінней не випадково назвав її півонією лікарською.

Про давність використання її з лікувальною метою свідчать літературні джерела. Так, у книзі автора XI сторіччя Одо із Мена «Про властивості трав» півонії присвячена маленька поема на 37 рядків.

Як цілющу рослину її шанували стародавні лікарі Діоскорид і Гален. У давнину та в часи Середньовіччя півонію вживали в поєднанні з мигдалем та медовою водою при хворобах нирок, селезінки й печінки; винний відвар застосовували при різких болях у шлунку, жовчному і сечовому міхурах, а також при каменях у нирках.

Є згадки про позитивну дію півонії при послабленні зору, а корінь вважався ефективним засобом при падучій хворобі (епілепсії). Насіння півонії (тричі по 5 шт.), ще червонувате, не зовсім стигле, радили приймати з вином при надмірних маткових кровотечах. А чорне стигле насіння (п'ятнадцять насінин з вином протягом ночі) нібито допомагає при багатьох жіночих хворобах.

Для лікувальних цілей розводять тільки різновиди півонії з пурпуровими квітками. Рослини з рожевими чи білими квітками не придатні і не припустимі до вживання.

Нині в європейській медицині використовують квітки, корінь і насіння півонії. Щодо вмісту біологічно активних речовин відомо, що півонія містить барвну речовину піонідин (у пелюстках), слиз, дубильні речовини, алкалоїд піонін (у коренях), трохи ефірної олії, амінокислоти глютамін та аргінін.

Всі різновиди півонії отруйні, тому самолікування неприпустиме.

Миріс запашний
вартий місця
на городі

Дягель —
трава архангела

Пелюстки рослини збирають у пору повного цвітіння перед тим, як вони почнуть обсипатися. Сушити треба швидко, щоб пелюстки не втратили природного червоного кольору. Зберігають у сухому посуді, краще керамічному, в темному місці.

Завдяки своєму кольору й аромату пелюстки півонії були складовою частиною фіміаму.

Корені півонії викопують навесні. Сушать нанизаними на нитку. Прийнятий у малих дозах корінь підвищує тонус м'язових стінок матки, збуджує менструацію і може викликати аборт, посилює перистальтику кишечника, діє протиспазматично при коклюші, астмі і болетамувально при подагрі. Застосовують гарячий настій з 0,5 чайної ложки подрібненого кореня на одну (сильніша доза) чи на дві (слабша доза) склянки води. Цієї кількості вистачає на добу. Порошок висушеного кореня в малих дозах у Болгарії застосовують при геморої, а відвар — при істерії, піску і каменях у нирках та сечовому міхурі, при болях і спазмах у животі та як сечогінне при водянці.

Насіння півонії збирають наприкінці літа.

У степовій частині України на цілинних ділянках зрідка ще трапляється півонія тонколиста, або воронець. За цілющими властивостями вона наближається до півонії лікарської, і її так само легко можна виростити в квітнику.

Забута слава трави реви

Під такою назвою рослина ця була широко відомою у скіфів. Тепер же можна почути її лише в околицях Умані. Більш уживані народні назви: дудомник, дудка, дягиль городній, дягиль аптекарський, дягель городній, дяглиця, дегель, яглиця, ангелик, єнгелик, янгелик, блекіт, блекота, болиголов, бугила, верстень, дагель, дурило, кукотина, путча, чотиригранник.

В українській ботанічній літературі усталилася назва **дягель лікарський.** Наукова назва — Archangelica officinalis Hoffm.— походить з грецької Archangelica — трава архангела.

Ця рослина з родини зонтичних розвиває високе, товсте, кругляcте, галузисте стебло. Має листки з великими здутими піхвами, двічі-, тричіперисторозсічені, з великими яйцеподібними, дво- й трилопатевими листочками. Квітки зібрані у досить широкому зонтику (10—17 см у діаметрі). Вони зеленувато-білі або жовті, дрібні.

Рослина дворічна, після цвітіння відмирає. Проте іноді живе й три-чотири роки, якщо не зацвіла. Протягом першого літа дає розетку великих листків, які й використовують

у побуті за різним призначенням. Якщо регулярно зрізувати їх, то дягель може не цвісти й до десяти років. А коли вже зацвіте, то дасть плоди й загине.

Ніякого догляду, крім зволоження, дягель не потребує; здатний подолати всякі бур'яни.

На Україні зростає на мінералізованих болотах, по берегах річок і канав. Трапляється на Поліссі (по річках Случ, Тетерів, Гуйва), в Лісостепу і Степу (по річках Осколу, Сіверському Дінцю, Красній). Досить значні зарості доводилося бачити по річках Ворсклі, Сулі, Пслу, Хоролу.

У наших пращурів — скіфів і слов'ян дягель був у великій шані і його здавна вирощували на городах. Від сивої давнини аж до початку XX сторіччя в багатьох місцевостях України, Білорусії і Росії листя й стебла його використовували на борщ, особливо ранньої весни, бо відростає дягель одразу після танення снігу. Безсумнівно, що таке споживання рослини — добрий профілактичний засіб, особливо взимку та навесні.

Дягель легко виростити на городі. Розмножується він насінням, яке висівають восени (вересень — жовтень) на вогких місцях і неглибоко загортають.

Рослину вважали тонізуючим засобом. Сама її назва походить від давньослов'янського дєгль — здоровіти, бути сильним, одужувати.

За своїм походженням дягель (рослина північної частини Європи) — засіб суто слов'янської фітотерапії. Стародавні греки і римляни не знали цієї рослини. В багатьох давніх джерелах є згадки про дягель як цілющий і магічний засіб. Деякі з них досить цікаві.

«Збирати дягель слід в останній чверті Місяця під знаком Тельця і Близнят (тобто у квітні — травні) або в кінці серпня. Корисний проти зачарування. Маленькі діти, коли носять цю рослину на шиї, застерігаються від порчі. Для цього останнього вживання дикий сорт, відмічений знаком Стрільця, мало придатний. Сприяє перетравленню їжі. Листя, що перебуває під покровительством Сатурна, будучи зірване, коли Сатурн перебуває у своєму домі, корисне проти подагри. Корінь, що перебуває під покровительством Сонця і Марса, повинен бути збираний, коли ці світила знаходяться в сузір'ї Лева (тобто у липні). Корисний від гангрени і укусів отруйних тварин. Відвар (декокт) коренів, будучи прийнятий уранці натщесерце, виліковує застарілий кашель. Настій на вині виліковує внутрішні виразки».

Настій кореня на вині радили також для поліпшення апетиту і травлення, при катарах дихальних шляхів та шлунка, при в'ялості перетравлення їжі.

«Один зонтик (пучок квіток) у вигляді порошку з вином, прийнятий щоранку взимку, застерігає від епідемії, влітку замість вина треба брати розову воду. Листя, розтерте з ру-

тою й медом, прикладене до ран, дійове від укусів скаженої тварини, знищуючи отруту».

Декому може видатися наївним рекомендації щодо збирання рослин у різні пори року залежно від знаків Зодіаку. Та варто нагадати висловлення батька медицини Гіппократа з цього приводу: «Астрономія має до медичного мистецтва не мале відношення, а, навпаки, дуже велике. Адже з порами року змінюються і шлунки, і хвороби людей». Останнього заперечити ніяк не можна, бо кожен на собі відчув зміну здоров'я в різні пори року. Крім того, вже доведено, що в різні години доби і різні пори року у рослинах неоднаковий вміст біологічно активних речовин.

Як цілюща рослина дягель лікарський не втратив свого значення і в наш час. Корінь його діє як сечогінний, вітрогінний, знеболювальний, відхаркувальний і тонізуючий засіб при недостатній діяльності нирок (для посилення сечовиділення), здутті і коліках у шлунку, іпохондрії та істерії, паралічах, простудних захворюваннях, слабості травлення, зубному болю, болю у вухах тощо.

Найбільш уживана форма домашніх ліків з дягелю — відвар або чай. На одну склянку води дають одну столову ложку подрібненого кореня, варять 10 хвилин і п'ють ложками до п'яти разів на день. Вживають і у вигляді порошку (тричі на день на кінчику ножа) та спиртової настойки (по 20—30 крапель тричі на день) при ревматичних і подагрових болях та болях у попереку. Використовують для зміцнювальних та дитячих ванн.

Часто дягель поєднують з іншими лікарськими рослинами для одержання більшого ефекту: аїром і дубовою корою (при здутті), полином гірким, хвощем польовим, звіробоєм звичайним, золототисячником, м'ятою і валеріаною — при стійких проносах (цю суміш упарюють на вині, а потім 2—4 ложки відвару беруть на одну склянку окропу; такого чаю п'ють 3 склянки на день).

Надзвичайно цінна винна настойка дягелю разом з калганом, раковими шийками, любистком, валеріаною, маренкою запашною, щавлем прибережним (золотником) та кореневищем чоловічої папороті. Благотворно впливає цей засіб при нервових розладах і серцево-судинних захворюваннях, а також ендокринних порушеннях.

Щодо антисептичної (знезаражувальної) дії дягелю пригадується такий випадок. Якось на відпочинку молодий лікар, ходячи по росі, наколовся стопою аж на сім іржавих цвяхів. Розпачу його не було меж.

— Негайно везіть мене до лікарні! — благав він друзів.

Та до лікарні було далеко, а попереду ніч. Один досвідчений колега, обізнаний з цілющими рослинами, заспокоїв потерпілого:

— Коли тут є дягель, то все буде гаразд!

Рани промили, до стопи приклали листки дягелю, обв'язали щільно. А вранці потерпілий вже звично тупцював по ранковій росі...

Варто зазначити, що дягель — цінна пряна рослина. Корінь його (особливо однорічний) видає приємний і сильний аромат; молоді пагони пахнуть слабкіше.

Корені заготовляють у квітні чи восени, а пагони — тільки у травні. У свіжому вигляді їх дрібно шинкують у салати для ароматизації, а також в гарячі овочеві гарніри, куди закладають за три хвилини до готовності, в супи — за п'ять хвилин.

Із свіжих коренів, відварених у цукрі, готують своєрідне варення і цукати. Останні гальмують процеси бродіння і гниття у кишках, проявляють вітрогінну дію, швидко видаляють липке та в'язке харкотиння з бронхів.

Сухі корені, подрібнені в порошок, домішують до борошна при випіканні хлібобулочних виробів, а також у м'ясні соуси, до смаженого м'яса в процесі приготування (за 5—7 хвилин до готовності). Дуже доречний дягель у компотах і чаях. Народи Півночі варять молоді пагони рослини в оленячому молоці.

Насіння дягелю використовують для ароматизації міцних напоїв. Сухий порошок заварюють як чай.

Секрети крутая

Нерідко буває, що великий скарб лежить поруч, але його не помічають. І вельми дивуються, коли подібне бачать у дальніх сусідів, а згодом з'ясовується: ми ж на це багатші.

Зокрема, сказане стосується зелених скарбів республіки. Серед української флори ще величезні резерви корисних рослин, які просяться на лани, бо ж мають різнобічні корисні властивості і дадуть народному господарству великі вигоди.

До таких корисних рослин вітчизняної флори належить і головатень — рослина багатопланового господарського використання з родини айстрових (складноцвітих). У багатьох місцевостях України вона відома під назвою крутай.

Рід головатеня налічує в республіці чотири види. Типовий серед них — **головатень круглоголовий** (Echinops sphaerocephalus L.). Усі види цього роду — багаторічні високі (до 1,5—2 м) трави з потужним коренем і трохи колючими, перисторозсіченими, сизуватими листками із стеблообгортною основою. Від насінини в перший рік життя (іноді ще й на другий) утворюється розетка гарних листків. Стебла рослина утворює з другого-третього року життя, міцні, ви-

соки. На їх верхівці розвиваються дуже великі (до 5 см у діаметрі) складні суцвіття-головки. Їх буває не менше десяти на кожній розвинутій рослині. Кожна головка несе понад 200 бокалчастих суцвіть-кошиків, а кожний кошик складається з однієї двостатевої трубчастої квітки, вкритої трьома шарами плівчастих обгорток різної будови.

У природі головатень зростає на узліссях, серед чагарників, на степових схилах. Найчастіше трапляється у Лісостепу, Степу, Прикарпатті, подекуди в Карпатах і Закарпатті. Два види головатеня зростають у Криму.

Чим же славний рід головатеня? Насамперед тим, що всі види роду — неперевершені медоноси. Цвітуть від червня до кінця серпня — в пору, коли обмаль медодайних рослин.

Спостережливі пасічники з великим захопленням милуються тим видовищем, коли одночасно на розквітлій головці крутая вправно працюють до 20 бджіл. Протягом години одне суцвіття-головку відвідують до 200 бджіл. З раннього ранку (з 7—8 години) і до заходу сонця не стихає робочий гул бджіл над головатенем. Чимало їх і ночують на суцвіттях.

Нектару головатень дає так багато, що одна бджола не в змозі вибрати весь одразу, а тільки-но одна злетіла з суцвіття, інша займає її місце й бере нектар. Принадність головатеня для бджіл засвідчує такий простий дослід. Якщо раптово забрати всі суцвіття рослини, куди вже проклали шлях бджоли, то їх, збентежених, на тому місці за кілька хвилин збереться цілий рій.

Один гектар плантації головатеня може дати 8—10 ц меду!

Та це ще не все, чим славен крутай-головатень. У перший рік сівби велика розетка міцних листків, які ще ніжні й малоколючі,— добрий зелений корм. Косити зелень головатеня можна двічі-тричі на літо. Худоба їсть рослину залюбки, особливо в січці. Останній укіс можна закладати на силос. Для збільшення врожайності зеленої маси на плантації крутая можна сіяти ще однорічні культури чи конюшину. Один гектар такої плантації за літо дає до 1000 ц зеленої маси.

Головатень — це й чудова олійна рослина. В плодах його понад 38 % жирної олії делікатного і приємного смаку, ясно-жовтого кольору, як у мигдалевої. Належить олія до кращих рослинних жирів, запаху і присмаку не має. Навіть при 20 °С морозу не твердне. При врожайності плодів 30—50 ц/га можна одержати 10—12 ц олії.

Плодів зав'язується в суцвітті понад 90 %. Стиглі плоди легко обшморгуються руками. Збирати треба з росою вранці чи в хмарну погоду. Сушать і очищають плоди від плівок (полови), як і насіння конюшини.

А ще ж головатень — цінна лікарська рослина. З його

плодів одержують алкалоїд ехінопсин. Лікувальні препарати діють тонізуюче на нервово-м'язовий апарат, застосовуються при ураженнях периферійного й центрального нейрона, периферійних паралічах лицьового нерва, плекситах (запаленнях нервових сплетінь), радикулоневритах, міопатії (первинних захворюваннях м'язів), наслідках променевого ураження, гіпотонії, астенічних (безсильних) станах з явищами судинної дистонії, атрофії зорового нерва, склерозі.

Як бачимо, цілющі властивості головатеня важко перебільшити. А маючи в городі кілька рослин крутая, не буде потреби шукати ліки в аптеці: чай з розтертого насіння замінить їх.

Як же не сказати й про те, що головатень ще й харч. Нерозквітлі головки використовують у їжу, як артишок. У листі і молодих стеблах — понад 100 мг% вітаміну С.

Перелік корисного, що дає головатень, був би неповним, коли не сказати, що відмерлі стебла рослини дають у вигляді компосту чудове органічне добриво, багате на калій і численні мікроелементи.

Не відняти від головатеня-крутая і його декоративну принадність. Він доречний у всякому квітнику.

Зростити головатень дуже просто. Рослина добре вдається на будь-яких ґрунтах, та високі врожаї зеленої маси й насіння дає на угноєних. Без гною добре росте на чорноземах і важких глинистих ґрунтах. Тут потрібна глибока оранка з осені. Висівати можна восени й навесні. Стратифікації насіння не потребує. При зберіганні у вологих умовах воно може прорости і в мішках. Сіяти краще сівалкою, рядками, як і кукурудзу, щоб насіння падало не густіше як на 0,5 м одне від одного, бо з третього року життя кущі мають до 40—50 см у діаметрі. Глибина загортання — до 3 см. Ніякого догляду (прополювання, полив) не потребує. Довговічність плантації — 15—20 років. Лише в посушливих умовах після першого плодоношення рослина може відмерти, як монокарпік.

Наведемо відміни видів головатеня.

У головатеня круглоголового, або звичайного, віночок квітки білувато-жовтий, а пиляки темно-голубі; листки зісподу сірувато-повстисті. Головатень руський має синій віночок; листки ланцетні, звичайно двічіперисторозсічені, зісподу білоповстисті; стебло просте, негалузисте, білоповстисто-павутинисте. У головатеня банатського, що росте в гірському Криму, віночок квітки світло-голубий, листки шкірясті, зверху короткоопушені, без залозок, зісподу повстисті. А головатень високий з Карпат має білуваті віночки квіточок; головки-суцвіття блідо-зелені, до 6 см у діаметрі; стебло сніжно-білоповстисте; листки з великозубчастими колючими частками.

Зважаючи на різнобічні корисні властивості, головатень вартий належної уваги з боку агрономів, пасічників, тварин-

Кругай,
або ж головатень
круглоголовий

Лаванда вузьколиста

ників, шанувальників лікарських рослин та квітникарів.

Насіння головатеня можна одержати в усіх ботанічних садах України та на Українській дослідній станції лікарських рослин (с. Березоточа Лубенського району на Полтавщині). У спеціалізованих господарствах (їх на Україні понад 40) головатень круглоголовий вирощують для медичних потреб.

Чудодійна лаванда

Лаванда — то батіг для серця
і мітла для мозку.

Абу Алі Ібн-Сіна

Рослина ця відома багатьом здебільшого через численні парфуми, що їх з неї виготовляють, і тим, хто побував чи проживає в сонячному Криму, де її вирощують на великих плантаціях. Уже стало звичним вважати, що рослина ця надто теплолюбна і нібито спроможна зростати лише на півдні. І не всяк повірить у можливість вирощування її в будь-якій іншій зоні України. З власного досвіду автор упевнено заявляє, що лаванду можна вирощувати аж до крайньої північної межі на Поліссі. Понад півтора десятка років зростає вона на бідному піщаному грунті в Овруцькому районі на Житомирщині і щороку дає добрий приріст, рясно цвіте і не підмерзає взимку.

Лаванда лікарська (Lavandula officinalis Chaix et Vill.) — невеличкий чагарник, 0,5—1 м заввишки, із зимуючими сизувато-зеленими листками і дрібненькими блакитними квітками, зібраними в колосовидні верхівкові суцвіття, де сидять кільцями по 6—10 квіток. Походить лаванда із Західного Середземномор'я, де росте на бідних сухих скелястих схилах, вапнистих і щебенистих грунтах у горах. Віддавна її вирощують як ефіроолійну рослину, оскільки духмяна олія лаванди має великий попит, зокрема в парфюмерії.

Як не дивно, та про лікувальні властивості лаванди люди знають мало, хоч з цією метою її використовують не одне тисячоліття. Цілюща дія рослини зумовлена запашною ефірною олією, кумаринами, дубильними речовинами та деякими іншими сполуками.

Добре відомі жовчогінні властивості лаванди. Діє вона й заспокійливо та протиспазматично, є вітрогінним і сечогінним засобом при хворобах нирок. Лаванда тонізує нервову систему, поліпшує роботу шлунка, допомагає при акні (вугри), астмі, бронхітах, кашлі, неврастенії, серцебитті, болях у шлунку, ревматизмі, головних болях, особливо від творчої перевтоми. Додають її й у різні рослинні суміші і збори.

Зовнішньо лаванду з великим ефектом застосовують при

головному лишаї та різних ранах. У роки першої світової війни французькі лікарі в армії успішно застосовували лавандову олію для лікування погано загоюваних ран після тяжких поранень. Олія ця тамує біль при вивихах, якщо її втирати. Римські патриції постійно натирались олією лаванди для знезараження шкіри.

Квітками лаванди часто послуговуються для приготування лікувальних ароматичних ванн і запашних подушок (при постійних головних болях), для спринцювання (у гінекологічній практиці). Змолоті на порошок стебла, листки й квітки лаванди додавали у свічки, які при горінні наповнювали приміщення ароматом і викурювали комах. У Стародавньому Римі під час епідемій заразних хвороб розпалювали багаття біля житла і кидали в нього лаванду, щоб уберегтися від мору.

Здебільшого використовують суцвіття лаванди, зібрані на початку цвітіння і висушені в затінку в суху погоду. Внутрішньо застосовують у вигляді настою: 6 г квіток на 500 мл окропу настоюють 20 хвилин, проціджують і п'ють протягом дня.

Давно відома лаванда і як засіб проти шкідливих комах, зокрема молі, для чого її кладуть поміж одягу.

Не обходяться без лаванди і в кулінарії. Квітки й олію з неї додають у салати, різні страви та напої, ароматизують чаї. Лікеро-горілчана промисловість облагороджує лавандою вина.

Лаванда ще й неабияка декоративна рослина, особливо ж у пору цвітіння, яке може бути повторним, коли зрізати перший цвіт. Її використовують при створенні бордюрів та окремих груп. Вона добре переносить стрижку. Росте на бідних грунтах, не боїться посухи.

Не можна не згадати високу цінність лаванди як медодайної рослини. Бджоли відвідують її так само активно, як і мелісу. Та й мед з неї — диво-дивне!

Як бачимо, лаванда — навдивовижу цінна рослина: ефіроолійна, пряна, лікарська, декоративна й медоносна. То чому б її не виростити у своєму городі чи в садку? А зробити це нескладно. Треба лише взяти восени (наприкінці жовтня) живці з неї (однорічні пагони), укоренити їх у теплиці чи в горщику в хаті взимку, а у травні перенести у відкритий грунт — на грядку. І матимете насолоду від цієї рослини не один десяток років.

Красоля

Серед небагатого асортименту декоративних рослин, що їх можна побачити у квітниках біля хати у селі, чи не найчастіше трапляється **красоля велика** (Tropaeolum majus L.). Часто її ще називають настурцією.

Ця однорічна рослина походить з Південної Америки (Перу). У Європу потрапила в XVII сторіччі, відколи й вирощується в садах як декоративна рослина. Має красоля соковиті, яскраво-зелені, гладенькі, гіллясті, полеглі або розпростерті стебла 10—50 см завдовжки. Листки щитовидні, округлонерівнобокі, довгочерешкові. Квітки великі, до 10 см у діаметрі, на довгих квітконіжках, оранжеві, із кров'яно-червоними смужками; мають шпорець до 3 см завдовжки, дещо зігнутий.

Якщо декоративні якості красолі відомі майже всім, то про інші корисні її властивості, далебі, знають поодинокі люди. А це ж ще неабияка лікарська та харчова рослина.

Нерозкриті бутони квіток солять чи маринують і використовують як приправу до других страв, що надає їм дещо гострого, але освіжаючого смаку.

З лікувальною метою використовують траву (стебло з листям), квітки й насіння. Перевагу віддають свіжим квіткам і листкам. Насамперед красолю застосовують при бронхіальній астмі, бо рослина містить антибіотичний діючий комплекс речовин, який у Західній Європі запатентований під назвою тромакапс, відпускається у вигляді таблеток. Приймають перед їдою, додаючи трошки лимонного соку.

Вельми зарадять свіжі листки красолі при порушенні функції шлунка, перш за все людям з чутливою слизовою оболонкою шлунка. Листя, крім того, багате на вітамін С. Свіжий сік красолі розчиняє слиз і гамує потуги до кашлю.

Як дезинфікуючий засіб для сечових шляхів доцільно вживати внутрішньо 30 г соку, подрібненої трави чи 40—50 г салату з красолі. Ефективна вона проти стафілококів, стрептококів, сальмонели, протеуса.

Французький лікар Леклерк радив красолю при туберкульозному бронхіті: 30 г соку протягом двох тижнів (по 40 крапель щодня до їжі тричі на день).

Зовнішньо красолю вживають при інфекційних ранах та випадінні волосся на голові. В останньому випадку додають свіже листя кропиви й барбарису (все по 100 г), настоюють на 90-градусному спирті. Настойку втирають тричі на день.

Має красоля тонізуючу дію, поліпшує апетит, прискорює місячні.

Такі ж цілющі властивості й у красолі малої (T. minus L.), що теж походить з Південної Америки.

Красоля

Слава часникові

Єдна дала часнику, а друга цибульки...

Коломийка

Детального опису часник (Allium sativum L.) не потребує — то є прадавня культивована рослина, відома кожному. Не збираюся й повчати, як зростити її. І всякому відомий різкий запах і надто гострий смак рослини.

Варто, однак, сказати про цілющі властивості часнику. Послуговуються ним люди вже понад п'ять тисячоліть. Це, так би мовити, ліки одвіку. До вжитку придатні цибулини (до речі, в часнику цибулина складена з численних менших цибулинок) й молоде зелене листя.

Пахощі часнику зумовлені ефірною олією, основною складовою частиною якої є діалілдисульфід; причетні до цього й сполуки аліїн і аліцин, що мають вигляд маслянистої рідини. Є в часникові ще й фітостерин, вітаміни С, D і групи В, інулін, пентозани, жири, полісахариди, клітковина тощо. Головне ж — фітонциди (леткої й нелеткої фракцій), розчинні у воді і спирті, що їм притаманна сильна антибіотична властивість.

Часник — отрута для дріжджових грибів навіть на відстані у кілька сантиметрів, вбиває різні види мікробів, гальмує розмноження бактерій, нижчих грибів, згубно діє на дифтерійну паличку, туберкульозні мікобактерії, стафілококи, стрептококи й збудників дизентерії. Найвища активність фітонцидів часнику проявляється повесні, під осінь дещо слабшає.

Насамперед часник щонайкраще допомагає при атонії кишечника, коліті, ентериті, дизентерії, метеоризмі, для пригнічення процесів гниття, розвитку гнильних бактерій, сприяє розвитку корисної мікрофлори кишечника. Є також добрим протиглистним засобом.

Загалом він проявляє антидіабетичну, протиспазматичну, спазмолітичну, антисептичну, слизорозчинну, сечогінну, стимулюючу, тонізуючу, глистогінну дію, ефективний при атеросклерозі, від мозолів. Часник навіть знижує енергію росту ракових клітин.

Споживати часник найдоцільніше взимку та під час епідемічних хвороб як запобіжний засіб. А вже способи вживання — то найпростіші: від звичайного поїдання двохчотирьох зубків до смачних пампушок з часником. Колись було за правило: приступаючи до борщу, обов'язково натирали шкоринку хліба часником. Просто і мудро!

Зовнішньо часник у вигляді кашки із свіжих цибулинок

застосовують для лікування тяжкозагоюваних ран, нежитю, трихомонадного кольпіту, захворювань шкіри (лусочковий лишай, піодермії, облисіння) тощо.

Часник — добрий протиотрутний засіб, тому корисний при укусах комах, змій, скорпіонів.

Надто шанують часник у Китаї, де його вважають найцінніш лікувальним засобом. Його призначають як тонізуючий засіб при різних захворюваннях, зокрема органів травлення, дихання, при виснаженні, ревматизмі, захворюваннях шкіри.

З часнику готують чимало фармацевтичних ліків. Серед них найбільш відомі — неоалікон та альвісан.

Та найкращі і найпростіші ліки — свіжий зубок часнику, доступний кожному й повсякчас!

Зілля жіночої краси

Йдеться про екзотичний чагарник, який у природі зростає в Середземномор'ї і зветься **розмарин лікарський.** 1813 р. цю вічнозелену густооблистнену рослину завезено на Південний берег Криму та Чорноморське узбережжя Кавказу, до Азербайджану і в Середню Азію. Промислова культура розмарину у відкритому грунті в СРСР вдається лише поблизу Алушти.

Вирощують розмарин заради ефірної олії, якої в зеленій масі рослини міститься 0,8—1 % . Саме тому розмарин використовує парфюмерно-косметична промисловість. Залюбки застосовують ту олію у миловарінні, для вичинки шкур, у медицині і кулінарії. Молоді пагони й листя — пряноші для рибних і м'ясних консервів, безалкогольних напоїв.

Розмарин лікарський — субтропічна чагарникова рослина родини губоцвітих, до 2 м заввишки. Ще його називають морська роса. В наших умовах у відкритому грунті зимувати розмарин не спроможний. Все ж його можна вирощувати на Україні протягом літа на грядці і одержувати потрібну й цінну парфюмерну і лікарську сировину, а взимку зберігати у закритому приміщенні (кімната, теплиця) лише маточні кущі для наступного розмноження.

Розмножують розмарин насінням, живцями, поділом кущів та відсадками. Найліпше — живцями: взимку у теплиці чи в кімнаті з маточних кущів вирощують потрібну кількість садивного матеріалу шляхом укорінення зелених живців. У травні їх висаджують у відкритий грунт. Розмарин потребує вапнистих і водопроникних грунтів з доброю аерацією. Успішно росте і на сухих та піщаних місцях, але найкраще — на найвищих, скелястих ділянках. Одне слово, полюбляє сухі сонячні місця, надто ж — південні схили.

Непримхливий розмарин щодо догляду і стійкий проти хвороб та шкідників. При односезонному вирощуванні у помірному кліматі садивний матеріал висаджують у грядки з площею живлення 0,5×0,5 м.

Сировину для промислових цілей і домашнього вжитку (для ванн та масок) можна збирати у наших краях наприкінці жовтня, коли молоді світло-сірі опушені пагони зацвітають. Сушать у затінку або під навісом. Не забудьте в цей же час перенести 10—15 кущів до теплого приміщення, щоб наступного року створити нову плантацію.

Як пряноші використовують свіжі й сухі листки — вузькі, шкірясті, розміром 3,5×0,4 см, із загорнутими краями. Їх збирають до цвітіння розмарину, точніше, навіть до появи бутонів. І брати треба тільки молоді, ніжні листки, розміщені на верхній третині гілок. Висушені в затінку листки зберігають приємний ароматичний запах, що злегка віддає камфорою, і має гіркувато-пряний смак. Добре висушені листки повинні бути крихкими, мати випуклу верхню поверхню і згорнуту нижню.

У СРСР, на жаль, розмарин мало застосовується як пряноші. А його ж за таким призначенням використовують з глибокої давнини. Він надто популярний у Португалії, Іспанії, Італії, Франції, Греції, Англії, США, Скандінавії, НДР та ФРГ.

Розмарин додають, як правило, до м'ясних страв (смаженя із свинини, баранини, кролятини), де він виконує подвійну роль: по-перше, відбиває специфічний запах цих видів м'яса, а по-друге, надає йому аромату дичини. Саме з цією останньою метою розмарин використовують при приготуванні птиці — тушкованих і смажених курей, качок, індиків: невелику кількість порошку сухих листків розмарину чи різаних свіжих листків змішують з дрібнонарізаною петрушкою й розтирають з вершковим маслом на пасту, яку закладають маленькими порціями під шкіру грудей і ніг птиці, призначеної для смаження й тушкування.

У помірних дозах розмарин вживають також для надання особливого смаку супам — м'ясним, курячим, гороховим, шпинатним. З розмарином слід поводиться так само, як і з лавровим листом, пам'ятаючи, що при перетримці він може надати страві неприємного гіркого смаку. Коли вживають розмарин, то не кладуть лавровий лист, і навпаки.

Застосовують розмарин й при смаженні риби, як приправу до соусів і підлив із свинячого сала й м'яса, а також для таких овочевих страв, як горохове пюре, відварна й свіжа цвітна капуста. Ним здобрюють макарони й додають його в піццу. Послуговуються ним і у фруктових салатах, що подають як десерт.

Цілющі властивості розмарину відомі з глибокої давнини і зумовлені головним чином високим вмістом ефірної олії.

Шляхом дистиляції у XVI сторіччі з квіток розмарину, частково змішаними з лавандою та м'ятою, виготовляли знамениту королівську угорську воду, про яку слід сказати, що нею королева Угорщини Ізабелла у 72 роки зцілилася від болей у суглобах. Розмарин, як і багато інших рослин з родини губоцвітих, діє стимулююче на нервову систему. Зовнішньо його вживають як болезаспокійливий засіб при ревматизмі, внутрішньо — при зниженні травної функції, для збільшення секреції жовчі та як сечогінне.

Загалом же розмарин має такі властивості: антисептичні, жовчо- і сечогінні, спазмолітичні, стимулюючі, тонізуючі, ранозагоювальні. Зарадить при астенії, астмі, неврозі, ревматизмі, травмі суглобів з розтягненням чи розривом зв'язок, при захворюваннях жовчного міхура, печінки, розладі травлення, ослабленні пам'яті, хворобах шкіри, безсонні, зубному болю.

Як згадувалося, основною діючою речовиною розмарину є ефірна олія, яка містить так звану розмаринову камфору. За ефективністю вона поступається лише справжній камфорі з камфорного дерева. Отже, розмарин діє загальнотонізуюче на кровообіг і нервову систему. Тому є добрим засобом при всіх хронічних послабленнях кровообігу, включаючи гіпотонію. Його рекомендують астенічним молодим людям, які завжди виглядають блідими, а також літнім людям з послабленим кровообігом, здебільшого після перевтоми чи після виснажливих хвороб (грип, пневмонія тощо). За Кнейпом, розмарин — ефективне тонізуюче для старих людей. Він також поліпшує апетит.

Відомий розмариновий препарат кардалепт зарадить при гострих станах немічності, звичайному запамороченні й ортостатичному колапсі.

До тонізуючих належать й ванни, які, прийняті перед сном, можуть його відігнати, наче чашка міцної кави. Їх слід приймати вранці після пробудження протягом 10 хвилин при температурі 34—36 °С, а після того — годину спокою. Такі ванни можна рекомендувати при професійній перевтомі з гіпотонічним станом.

Корисно умиватися настоями з розмарину для збереження кольору обличчя і запобігання зморшкам.

Зовнішньо втирають розмариновий спирт при ревматизмі й невралгії, насамперед при функціональних серцевих болях для втирання в ділянці серця.

Гермесова ягода

Рослина ця в наших краях маловідома. Її можна побачити в колекціях ботанічних садів та окремих аматорів. Щоправда, у Закарпатті вона вирощується як декоративна рослина. У ботанічній літературі відома за назвою **лаконос американський.** Гермесовою ягодою рослину назвали німці.

Батьківщина — Північна Америка, звідки лаконос у 1640 р. потрапив у Європу.

Наукова назва — Phytolacca — походить від грецького phyton — рослина і новолатинського lacca — червоний лак, що вказує на червоний сік ягід.

Лаконос американський (P. americana L.) — трав'янистий багаторічник, до 1,5 м заввишки, а іноді й вище. Має ріпоподібний, сизувато-зелений, товстий корінь, червонувате висхідне стебло і великі, яйцеподібноовальні, загострені, цілокраї листки на коротких черешках. Численні квіточки щільно сидять на довгих осях, утворюючи дещо зігнуте гроно. Вони близько 2 см завширшки, спочатку білі, пізніше рожеві, з десятьма тичинками. Цвіте лаконос у червні — липні. Восени суцвіття перетворюється на струнку свічку спочатку червоних, потім темно забарвлених, дещо лискучих, дуже соковитих ягід.

На півдні Європи сік ягід охоче використовують для підфарбування вин і цукерок, хоч він і не смачний.

Лаконос — насамперед лікарська рослина, про що індійці Північної Америки знали віддавна і послуговувалися нею при потребі. Сік листя вони змішували з порохом і прикладали до ран, що сприяло їх швидкому загоюванню.

Загалом лаконос американський має проносні, блювотні, протизапальні, злегка наркотичні, стимулюючі і мітогенні властивості.

Оскільки блювотна дія рослини встановлена точно, слід дози цього засобу підбирати індивідуально.

Внутрішньо лаконос американський застосовують при диспепсії, дисменореї, кон'юнктивіті, ларингіті, ревматизмі, сифілісі. Лікарями помічено, що лаконос корисний при грипу, тонзиліті, поліартриті, карценомі, лімфостазі. Виступає ця рослина і як імуностимулятор: сприяє утворенню В- і Т-лімфоцитів.

У Абхазії, де ця рослина здичавіла і поширюється самостійно, відварені в молоці корені її вживають внутрішньо і зовнішньо при маститах і фурункулах, щоправда, захищаючи при цьому здорові тканини марлею.

Деякі дослідники відмічають, що препарати з лаконоса американського уповільнюють розвиток пухлин. Діє при

Лаконос американський — ще новинка у нас

цьому настойка із кореня: 10—40 крапель на день.

Відомий і орієнтовний хімічний склад рослини. Вона містить тритерпенові сапоніни, особливо у надземній частині, навесні — у коренях, восени — в насінні. У коренях лаконоса виявлено чимало пектинів — білкових речовин, здатних утворювати комплекси з вуглеводними компонентами мембран тваринних клітин.

Як свідчить досвід, лаконос американський неважко зростити на Україні. Грунту потребує багатогумусного або добре угноєного. Зайвої вологи не терпить. До вподоби сонячні місця. Наші зими переносить без ушкоджень. Розмножується насінням, яке можна висівати восени і навесні на глибину до 2 см. Сіянці швидко розвивають головний корінь, і практично немає відпаду їх. Можна розмножувати й поділом таким чином, щоб кожен шматок кореня мав брунь-ку поновлення. Робити це найкраще навесні і, посипавши попелом, одразу ж висаджувати в грунт.

Лаконос американський — добрий медонос, бо дає багато нектару й досить довго цвіте — півтора-два місяці. Бджоли охоче відвідують рослину.

Це ще й гарна декоративна рослина як у пору цвітіння, так і під час повного достигання плодів. Є чим милуватися. Та плоди ті треба вчасно зібрати, бо деякі птахи охоче ними ласують і за короткий час можуть знищити весь урожай.

Рідний брат лаконоса американського — лаконос їстівний — походить з Гімалаїв і Південно-Східної Азії. Так само є цілющим зіллям, а ще й харчовою рослиною (листя й корені). Щоправда, в наших краях він терпить скруту у безсніжні зими і потребує легкого укриття соломою, компостом або ж листям.

ЗМІСТ

У природі 7

Дерева 8

Кислатий велет лісу 8
Шумлять сосни 10
Білокора рятівниця 14
Липові меди 16
Клен кучерявий... 19
Верба рясна 22
Трепетна осика 25
Секрети вільхи 27
Негній-дерево 30

Чагарники 33

Повпред епохи мамонта 33
У лузі калина... 37
Білоччині ласощі 39
Яловець — рідня кипарисові 42
Грім-дерево 43
Поліський розмарин 45
Горобина — окраса лісу 47
Цвіте терен 49
Глід знаний і незнаний 51
Бузина зарадить 53
Космічна ягода 55
Брусниця варта шани 58
Болотяний виноград 60
Скромний предок цариці квітів 61
Не відьма сіяла омелу 64
Медові пахощі вересу 66
Мучницю не забувайте: шануйте і охороняйте 68
Малина — те й слово солодке 70

Трави 72

Материнка-дивинка 72
Вероніка з гаю 74
Лицарське зілля 77
Тройзілля росте на болоті 79
Яглиця 81
Стелися, хрещатий барвінку 82
Весну вінчає конвалія 84
Купину називають суставник 87
Козацький женьшень 90
Іванкове зілля 93
Сила звіробою не вигадана 95
Суниці — не тільки ласощі 99

Буквиця-травиця 101
Котячий наркотик 103
Зайда прижився 106
Череда й вовчками зветься 109
Левурда — то ракові шийки 111
Дивна сила дивосилу 112
Всюдисущий подорожник 116
Собача кропива 119
Живокіст у лузі 121
Не лайте кропиви 123
Вітамінний чемпіон 126
П'ятипал — із роду перстачів 129
Кадило — диво давнини 132
Нечуйвітер 133
Зерня кмину 134
Лопухи під тином 136
Цілюща квітка кохання 137
Дар неба 140
Травиця-кominиця 147
Вийся, хмелю зелененький 149
Ахіллесова трава 150
Мати-й-мачуха 153
Грицики — не бур'ян 155
Поросла споришем стежечка 157
Кентавр траву ту сподобав 159
Фіалки шани варті 161
Копитняк зими не лякається 164
Провісниця весни 166
Орхідеї України 168
Таємниці папороті 172
Купава повсюди трапляється 176
Петрів батіг при дорозі 178
Волошки в житі 180
Золотаві квітки кмину 182
Одолень-трава — то яблуневе зілля 184
Первоквіт Полісся 186
Мокрець-бур'янець 188
Хрін від редьки не солодший 189
Дим-трава 190
Діанине зілля 192
Вовче тіло — окраса болота 195
Медунка 196
Чим пахне буркун? 198
Трава не завинила 200
Скромний зцілитель 202
Романова трава 204
Трава називається борщівник 205
Вогонь полів 207
Восени любочки зацвіли 209

На городі 211

Фенхель — солодкий кріп 212
Петрушку — не тільки в юшку 213

Зелен-пахощі рум'янку 215
Цілющі пахощі м'яти 217
Цвітуть нагідки під вікном 219
Чари-зілля 221
Зелена рута 223
Меліса — бджолина радість 225
Трава-молокогін 228
Улюблене зілля скіфів 230
Дивоквіт прерій 232
Шавлія мускатна 235
Зілля-ласощі 236
Цілюща півонія 238
Забута слава трави реви 239
Секрети крутая 242
Чудодійна лаванда 245
Красоля 247
Слава часникові 248
Зілля жіночої краси 249
Гермесова ягода 252

Справочное издание

Смык Григорий Константинович

В природе и на огороде

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА УКРАИНЫ

Киев, «Урожай»
(На украинском языке)

Зав. редакцією *І. І. Оржехівська.* Редактор *С. А. Тарелкіна.* Художнє оформлення *В. О. Лучка.* Художній редактор *М. М. Халява.* Технічний редактор *Л. М. Блажко.* Коректори *Є. Я. Філіппова, Л. П. Платонова.*

ИБ № 3947

Здано на складання 30.08.89. Підписано до друку 05.02.90. Формат 84×108/32. Папір друкарський № 2. Гарнітура Балтика. Друк високий. Ум. друк. арк. 13,44+2,52 вкл. Ум. фарб.-відб. 24,04. Обл.-вид. арк. 16,1+2,14 вкл. Тираж 40 000 прим. Зам. 9—2819. Ціна 2 крб. 10 к.

Ордена «Знак Пошани» видавництво «Урожай», 252035, Київ-35, вул. Урицького, 45.

Головне підприємство республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига», 252057, Київ-57, вул. Довженка, 3.

2 крб. 10 к

У природі й на городі

УРОЖАЙ